

2025 年 7 月号

【料理名】牛肉とチンゲンサイのオイスター炒め



【献立】

にらダレ冷ややっこ

もやしときのこのサンラータン

【調理時間】 15 分

【カロリー】 176 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】（2 人分）

牛肉（こま切れ）……150g

A 塩、こしょう……各少々

A かたくり粉……小さじ 1

チンゲンサイ…… 2 株

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

にんにく…… $\frac{1}{2}$ 片

B オイスターソース、しょうゆ、酒……各大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 牛肉はAをまぶす。チンゲンサイは長さを4等分にし、根元は縦に8等分に切る。玉ねぎは薄切り、にんにくは粗みじん切る。
2. フライパンにごま油小さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、チンゲンサイの根元を炒める。色が鮮やかになったらとり出す。
3. ②のフライパンに油小さじ1を足し、牛肉とにんにくを炒める。肉の色が半分ほど変わったら玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたらBを加えてからめる。②をもどし入れ、チンゲンサイの葉を加えて炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。