

2025 年 9 月号

【料理名】 かぼちゃと牛肉の中国風炒め



【献立】

きゅうりとザーサイのあえもの

中国風かき玉スープ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 306 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】（2 人分）

かぼちゃ……正味 200g

牛肉（焼き肉用）……150g

ねぎ…… $\frac{1}{3}$ 本

A オイスターソース、酒、水……各大さじ 1

A しょうゆ……小さじ 1

A かたくり粉……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. かぼちゃはところどころ皮をむき、1 cm 厚さに切る。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで 3 分 30 秒加熱する。
2. ねぎは 1 cm 幅の斜め切りにする。牛肉は塩とこしょう各少々をふる。A は混ぜ合わせる。
3. フライパンに油小さじ 2 を中火で熱し、豆板醤と牛肉を入れ炒める。肉の色がほぼ変わったら、ねぎとかぼちゃを加えて炒め、A を加えてトロミがつくまで炒め合わせる。

●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。