

2025 年 10 月号

【料理名】牛肉とチンゲンサイの豆板醤炒め



【献立】

菜飯

サンラータン

【調理時間】10 分

【カロリー】301 kcal

【塩分】2.8g

【主材料】（2 人分）

牛肉（焼き肉用）……200g

A かたくり粉……大さじ 1

A ごま油……小さじ 2

チンゲンサイ……2 株

ねぎ……1 本

にんにく（せん切り）……1 片分

しょうが（せん切り）……1 かけ分

豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$

B オイスターソース、しょうゆ、砂糖……各大さじ 1

B 酒……大さじ 2

【作り方】

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、A をもみこむ。チンゲンサイは 4 ～ 6 つ割りにし、長さを 4 ～ 5 等分に切る。ねぎは斜め 1 cm 幅に切る。
2. フライパンにごま油小さじ 1、にんにく、しょうがを中火で熱し、香りが立ったら豆板醤を加える。牛肉を加え、ほぐしながら炒める。
3. 肉の色が変わったら残りの①を加えて 2 分ほど炒め合わせ、B を加えて手早くからめる。

●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。