

2026年3月号

【料理名】牛肉とセロリの梅オイスター炒め



【献立】

ザーサイときゅうりのしょうが黒酢あえ  
卵豆腐の中国風スープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 248 kcal

【塩分】 2.3g

【主材料】（2人分）

- 牛肉（切り落とし）……200g
- A 塩、こしょう……各少々
- A 酒、かたくり粉、ごま油……各小さじ1
- セロリ……1本（150g）
- にんにく（みじん切り）……1/2片分
- しょうが（みじん切り）……1/2かけ分
- B 梅肉（たたく）……梅干し大1個分
- B オイスターソース……小さじ2
- B しょうゆ……小さじ1
- B 砂糖……小さじ1/2
- B 酒……大さじ1

【作り方】

1. 牛肉は大きければひと口大に切り、Aをもみこむ。セロリは茎は細めの乱切りにし、葉はざく切りにする。Bは混ぜ合わせる。
2. フライパンに油小さじ2を中火で熱し、牛肉をさっと炒める。にんにくとしょうがを加えてさっと炒め、セロリの茎を加えて1分ほど炒める。
3. Bを加えてからめ、セロリの葉を加えてひと炒めする。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。