

アタミナ!!
いまのこの中華丼



調理時間およそ 20分

材料(4人分)

こま切牛肉…300g
小松菜…3束
パプリカ…赤1玉
あらげきくらげ…50g
えのきたけ…100g
ごま油…大さじ1
にんにく…1片

A

酒・片栗粉…大さじ2
醤油…大さじ1
塩・コショウ…少々
にんにく…大さじ1

B

酒・醤油…各大さじ1
オイスターソース…小さじ1
砂糖…小さじ1
片栗粉…小さじ1
水…大さじ1/2
塩・コショウ…適量

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aでもんでおく。あらげきくらげ、野菜、えのきたけも食べやすい大きさに、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに半量のごま油をひき、牛肉を炒め、一旦取り出す。
- ③ 残りのごま油で野菜を炒め、②、Bを加えてさっと炒め、塩・コショウを振る。