

# 牛肉のかき油炒め



## 材料（1人分）

|             |                |
|-------------|----------------|
| 牛もも肉 45 g   | <A>            |
| チンゲンサイ 15 g | 砂糖 1 g         |
| たけのこ 30 g   | しょうゆ 2 c c     |
| 酒 2 c c     | オイスターソース 4 c c |
| 片栗粉 0.7 g   | サラダ油 2 c c     |
|             | ごま油 0.3 c c    |

## 作り方

- (1) チンゲンサイは2 c mの長さ、たけのこは短冊切りにする。
- (2) 牛もも肉は細切りにする。
- (3) サラダ油で牛もも肉を炒め、酒をふりアクを取る。
- (4) たけのこ、チンゲンサイを炒め、<A>で調味する。
- (5) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。