

②夏ごぼうと牛肉のオイスターソース炒め

(3～4人分)

【材料】

牛肉	150g
ごぼう	2分の1本
パプリカ(赤・黄)	各4分の1個
玉ねぎ	2分の1個
きゅうり	2分の1本
しょうが	1かけ
ごま	少々
水	100cc
オイスターソース	大さじ2
ごま油	大さじ2

【作り方】

- 1、牛肉は一口大、パプリカ、玉ねぎはサイコロ大に切る。
- 2、きゅうりは乱切り、しょうがは千切りにしておく。
- 3、ごぼうは、ななめ薄切りにする。(あく抜きはしない)
- 4、フライパンにごま油、しょうがを入れて熱し、牛肉を炒める。
- 5、肉の色が変わったら、きゅうり以外の野菜を入れる。
- 6、少し炒めたら、水とオイスターソースを入れて馴染ませる。
- 7、きゅうりを入れて、蓋をして汁がなくなるまで煮詰める。
- 8、火を止め、少し蒸らし、白ごまを振りかけて完成。