

## ★レシピ⑨★ 青椒牛肉絲（チンジャオロース）

### ◆材料（1人前）

・きたかみ牛	60g
・ピーマン	2~3個
・たけのこ	30g
・片栗粉	適量
・おろしニンニク	小さじ1
・おろし生姜	小さじ1
・ごま油	少々
・酒	小さじ1
・しょう油	小さじ1
・中華スープ	大さじ2
・塩	1つまみ
・味の素	少々
・オイスターソース	小さじ1
・砂糖	小さじ1



### ◆調理方法・手順

- ① 牛肉、ピーマン、たけのこを細切りにする。
- ② 牛肉に下味(酒・しょう油 各適量)を付けた後、片栗粉をまぶす。
- ③ 味付けした牛肉を油で揚げる。
- ④ フライパンに油をひき、熱し、ニンニク、生姜を炒める。
- ⑤ 酒、しょう油を加え、中華スープを入れる。その後たけのこ、ピーマンを入れ、塩、味の素、オイスターソース、砂糖で味を調え、牛肉を入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉で、さっととろみをつけ、ごま油をかける。

※ピーマンは、あまり火を通さなくてもよいです。

※ニンニク、生姜は好みで量を調節してください。