

牛肉とれんこんの
香味オイスター
ソース炒め

牛肉とレンコン、トマトを
オイスターソースのコクで
まとめた存在感のある一皿



※上記の写真は2人前になります

コツ・ポイント

脂質の少ない牛もも肉ですが、オイスターソースのコクとセロリ、にんにくの香りで美味しいいただけます。

トマトは強火でさつと炒めることができます。

1



牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。れんこんは、0.5cm幅のいちょう切り、トマトはくし形にし、それを半分に切る。セロリは、ピラーですじをとり、斜めに薄く切る。にんにくは、スライスする。Aを混ぜ合わせておく。

2



フライパンにごま油、にんにくを入れ中火で熱し、にんにくの香りがたつたら、牛肉、れんこん、セロリを入れ炒める。

3



れんこんが透き通ったら強火にし、トマトを入れ炒める。

4



トマトがしんなりしてきたらAを入れ炒め、ブラックペッパーで味を調える。

材料 (2人分)

牛もも肉薄切り	120g	A)
れんこん	1/2節(100g)	オイスターソース 小さじ2
トマト	1個(140g)	しょうゆ 小さじ1/2
セロリ(茎)	1/2本(90g)	酒 小さじ2
にんにく	1かけ	
ごま油	小さじ1	ブラックペッパー 少々

栄養計算 (1人分)

エネルギー	204kcal	炭水化物	9.0g
たんぱく質	11.4g	食塩相当量	1.0g
脂質	9.7g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生