

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kokoro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くいただけます。

トマトは強火でさっと炒めることがポイント。

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、ピーラーですじを取り、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ったら、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てきたら強火にし、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