牛肉とアボカドのオイスターソース炒め

材料（3人分）

- 牛焼肉用…1パック（150g程度）1cm幅に切る
- 塩・こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ2
- 油…大さじ1
- 長ねぎ…1/4本（40g） 輪切り
- オイスターソース…大さじ2
- A
  - 大黒しめじ又はしめじ、エリンギなど…80g 一口大に切る
  - 新玉ねぎ…100g 1cm幅に切る
  - にんにく…1片 スライス
  - オリーブオイル…大さじ1
  - アボカド…1個 皮、種をとり一口大に切る
- 塩…少々
- 中華あじ…小さじ1

栄養量

・エネルギー…309kcal	・脂　　質…21.8g	・鉄　　分…1.8mg	・食 物 繊 維…3.5g
・たんぱく質…14.0g	・炭水化物…15.0g	・亜　　鉛…3.2mg	・食塩相当量…2.5g

作り方

❶フライパンにⒶの材料を入れ、塩少々を振りかけ、少しずらしてふたをのせ弱めの中火で火を点けます。

❷全体に火が通ったらふたをとり、中華あじ小さじ1振りかけ、蒸気をとばすようにして少し炒め、皿にあけます。

❸牛肉に塩こしょうして小麦粉をまぶし、油大さじ1を使ってフライパンで炒めます。フライパンの中で転がすようにします。コロコロしてきたら長ねぎを加え、ねぎがしんなりするまで炒め、オイスターソースを加えざっと混ぜ②の野菜を加えて軽く混ぜて出来上がりです。（うす切の肉を使う時は特に気にせずに炒めてオイスターソースと②の野菜を加えます）