



チンジャオニューロースー



材料(2人分)

- ニュージーランド産 穀物飼育牛(焼肉用)…150g
(又はとりむね、又はもも肉)
- A【●塩…0.8g ●日本酒…大さじ1】
- オイスターソース…小さじ1
- 卵液…大さじ1 ●片栗粉…小さじ1と1/2
- ごま油…小さじ1/2(下味用)
- B【●ごま油…小さじ1(肉を炒めるため)】
- 新玉ねぎ…80g ●塩…少々 ●水…小さじ2
- ピーマン…1パック(120g) ●塩…少々
- C【●ごま油…小さじ1/2】
- 中華あじ…1.2g
- オイスターソース…小さじ1
- D【●ごま油…小さじ1】
- にんにく すりおろし…小さじ1/4
- しょうが すりおろし…小さじ1/2

栄養量	・エネルギー…243kcal	・脂質…13.4g	・鉄分…2.4mg	・食物繊維…2.1g
	・たんぱく質…17.2g	・炭水化物…10.6g	・亜鉛…3.3mg	・食塩相当量…1.7g



① 牛肉を細切りにしてAを加えよく混ぜます。卵液を混ぜ、片栗粉を混ぜ、最後にごま油を加え混ぜます。



② 新玉ねぎはくし形、ピーマンは細切り(あまり細すぎないほうがよい)にします。にんにく、しょうがをすりおろし、調味料を用意しておきます。中華の炒め物は段取りよく進められるよう最初に用意してから始める事が大事です。



④ フライパンを熱し、Dのごま油小さじ1で①の牛肉をほしてほくしながら炒めます。表面の色が変わって肉がほぐれたら皿にあげます。



③ ③のフライパンにくし形に切った新玉ねぎ、水小さじ2、塩少々を加えふたをして新玉ねぎが透き通ってくるまで蒸らし炒めます。③の皿にあげます(肉と一緒にしておく)。



⑤ ④のフライパンにCのごま油、細切りピーマンを入れ、塩少々振りかけふたをして炒めます。ピーマンが少ししんなりしたら(生でよい)③の皿にあげます。



⑥ フライパンを洗いEのごま油、にんにくすりおろし、しょうがすりおろしを加え火にかけます。香りが立ってきたら(焦がさないように注意する)、牛肉、玉ねぎ、ピーマンのいった皿の中身を全て(汁がたまっていれば汁ごと)入れ、中華あじ1.2g振りかけ炒めます。オイスターソース小さじ1加え更に炒め、好みの炒め加減になったら皿に盛り付けます。