

7月のおすすめメニュー

千ジャオロースー(7月19日)



材料 (4人分)

- | | |
|-------------|---------|
| ・ 牛肉 | 200g |
| ・ 薄口しょうゆ A | 小さじ1杯 |
| ・ おろししょうが | 小さじ1杯 |
| ・ ピーマン | 3個 |
| ・ たけのこ (水煮) | 90g |
| ・ にんじん | 1/3本 |
| ・ おろしにんにく | 適量 |
| ・ サラダ油 | 適量 |
| ・ 砂糖 | 大さじ1杯 |
| ・ 薄口しょうゆ B | 小さじ1杯 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ 片栗粉 | 大さじ1杯 |
| ・ 水 | 大さじ1杯 |
| ・ ごま油 | 小さじ1/2杯 |

作り方



1. 牛肉は5mmの細切りにし、薄口しょうゆ A とおろししょうがで下味をつけておく。
2. ピーマン・たけのこ・にんじんはそれぞれ2mm幅の千切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろしにんにくと1を入れて肉の色が変わるまで炒める。
4. 3に2を加えて炒め、野菜に火が通ったら、砂糖・薄口しょうゆ B・塩を加える。
5. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れ、香りをつける。