



※写真はイメージです。

## 牛肉とチンゲン菜をかき油の濃厚な味で炒めたご飯によく合う中華料理！ 牛肉とチンゲン菜のかき油炒め

### 材 料（4人分）

牛肉（カルビまたは薄切り）……300g

A  
酒・しょうゆ ……各大さじ1  
片栗粉 ……大さじ1/2  
砂糖・サラダ油 ……各小さじ1/2

チンゲン菜 ……2株

きくらげ（または干しいたけ3枚）……5g

にんにくのみじん切り ……1片分

サラダ油 ……大さじ3

B  
長ねぎのみじん切り ……大さじ2  
しょうがのみじん切り ……小さじ1

C  
かき油（オイスターソース）・大さじ2  
酒 ……大さじ1

しょうゆ ……大さじ2/3  
砂糖 ……大さじ1/2  
塩・こしょう ……各少々

### 作り方

1. 牛肉はひと口大に切り、Aをもみ込んで10分程おく。
2. チンゲン菜は根元を切り落とし、大きめの斜め切りにし、きくらげは水でもどし、固い根元は除いて食べやすくちぎる。
3. 中華鍋にサラダ油大さじ1・1/2を熱してにんにくを炒め、香りがでてきたら1を加えて手早く炒めて取り出す。
4. 3の鍋にサラダ油大さじ1・1/2を足してBを炒め、香りがでてきたら2を加えて炒め、牛肉を戻し、混ぜ合わせたCで調味して仕上げる。