

## 青椒牛肉絲

### 材料 (2人分)

牛肉	90g
ピーマン	2個
たけのこ水煮	40g
白ねぎ	少々
<b>下味用</b>	
└溶き卵	1/2個
└塩・こしょう	少々
└酒	少々
└片栗粉	大さじ1
└サラダ油	大さじ1/2
<b>A</b>	
└しょうゆ	大さじ1
└砂糖	小さじ1/2
└オイスターソース	小さじ1/2
└酒	大さじ1/2
└水	大さじ3
└がらスープの素	小さじ1/2
└こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ1弱



### 作り方

1. 牛肉を5mm幅の細切りにする。  
ピーマン、たけのこも同様に細切りにする。白ねぎはみじん切りにする。
2. 牛肉を下味用の材料によくもみ込んで、下味をつける。
3. Aの材料をあわせておく。
4. フライパンにサラダ油を敷き、たけのこを炒める。  
ピーマンも加えて軽く火が通ったら、金ざるにとる。
5. フライパンにサラダ油を少しし、中火で2の牛肉をほぐしながら炒める。  
火が通ったら、4の金ざるにとる。
6. フライパンを弱火にかけ油を敷き、白ねぎを炒め香りがでたら、5を戻し入れる。
7. Aを回し入れ大きく混ぜ合わせ沸騰させてから、  
弱火にして、水溶き片栗粉でとろみをつける。
8. 器に盛る。

所要時間	40分
主な調理器具	フライパン、金ざる