



10th ANNIVERSARY since 2015

牛肉とアスパラガスの中華炒め



材料(3人分)

- 牛肉 焼肉用…150g 一口大に切る
- A ●片栗粉…大さじ1
- 塩…1g
- B ●アスパラガス…2束 3cmに切る
- 新玉ねぎ(玉ねぎ)…1/2個 くし形に切る
- 塩…0.5g
- C ●にんにく…1片 みじん切り
- しょうが…10g みじん切り
- しめじ…1/2パック ほぐす
- D ●中華スープ…小さじ1
- オイスターソース…小さじ2
- 油…大さじ3

栄養量

- ・エネルギー…264kcal
- ・たんぱく質…12.4g
- ・脂質…21.1g
- ・炭水化物…10.1g
- ・葉酸…145μg
- ・ビタミンE…2.9mg
- ・食物繊維…2.8g
- ・食塩相当量…1.4g

①まず全ての材料を切りそろえます。牛肉に㊸をまぶします。



②フライパンに油大さじ3を熱し、①の牛肉を加え全体がほぐれてくっつきなくなるくらい炒め、皿にあげます。



③②のフライパンに㊹を加え炒めます。玉ねぎがすこし透き通り、アスパラガスの緑色が鮮やかになったら、塩0.5g振りかけ②の牛肉の皿にあげます。



④同じフライパンに㊺を加えて炒め、香りが出てきたら、しめじを加えて炒めます。片面がすこし色づいてしんなりしてきたら、③の牛肉とアスパラガス、玉ねぎを全て加え火をすこし強めます。㊻の調味料を加えて全体がなじんだら出来上がりです。

