



① 竹の子の先端を3~4cm切り落とし、縦に切り込みを入れます。(縦半分に切ってもよいです。)

★手を切らないよう注意してください。

皮をむしり取ってやわらかい所だけにします。7~8mm厚の短冊又は輪切りにして炒めるまで水に浸けておきます。(姫皮の部分は軽く包丁を当てて、すっと切れればやわらかい、包丁が止まってしまうようなら硬い部分です。)



② 牛肉に④をまぶし、フライパンに油(分量外)をひいてざっと炒め皿にあげます。(表面の色が変わる程度、熱い油にくぐらせる程度でよい)



③ フライパンを洗って油(分量外)をひき、①の竹の子(ざるにあげて水を切る)を炒めます。しんなりしたら⑤を加え、ふたをしてすこし煮ます。3分程煮たらふたをはずして水分が飛ぶまで炒めて皿にあげます。



④ フライパンを洗って油(分量外)をひき⑥を加えて炒めます。香りが出たら長ねぎを加え軽く炒め②、③を加え全体がなじむまで炒めます。(3~4回中身をひっくり返すくらい)

オイスターソースを加え、全体にソースがからまったら出来上がりです。好みて黒こしょうを振ってください。



生竹の子と牛肉のオイスターソース炒め



材料(2人分)

- 生竹の子 小…1本(300g)
皮をむいて中身は150g
- 牛肉 焼肉用(カルビ、肩、ももなど)…160g
- A ● 塩…0.8g(少々)
- 片栗粉…大さじ1(12g)
- B ● 中華スープ(顆粒)…小さじ1/2
- 水…100cc
- C ● にんにく…2片(うす切り)
- しょうが…5g(みじん切り)
- 長ねぎ…40g(斜め切り)
- オイスターソース…10g

※牛肉は、輸入牛肩肉の皮下脂肪なしで計算しています。

栄養量	・エネルギー…171kcal	・脂質…6.4g	・カリウム…742mg	・食物繊維…3.0g
	・たんぱく質…19.4g	・炭水化物…12.8g	・鉄分…1.3mg	・食塩相当量…1.4g