

5

牛肉と野菜のふわたま炒め

野菜使用量

約 135g

／1人分



おとな 部門

一般の方 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

大きいきゅうりを実家から頂くと、お肉と一緒に炒めて食べるのが大好きです。

材料(4人分)

牛肉(和牛がおすすめ 280g(小間))

【下味】

・塩 小さじ1/2
 ・酒 大さじ2
 ・しょうゆ 小さじ2
 ・片栗粉 大さじ1

きゅうり 大きめ1本(150g)

とまと 中玉2個(300g)

にんじん 1/2本(90g)

しめじ 1株(140g)

卵 4個

ごま油 大さじ1

塩・こしょう 少々

オイスターソース 大さじ2

油 大さじ1・小さじ2

ごま 小さじ2

作り方

- 1 ボウルに牛肉と下味を入れ、もみ込んでおく。
- 2 きゅうりは縦半分に切り、斜め細切りにする。
- 3 とまとも縦半分に切り、へたの部分を取り除き、3または4等分のくし切りにする。
- 4 にんじんも縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 5 しめじは、適当にほぐしておく。
- 6 ボウルに卵を割り入れ、ゴマ油を加え軽く混ぜる。
- 7 フライパンで油大さじ1を熱し、6を一気に入れてふわふわと膨らんだら、すぐにボウルへ戻す。
- 8 7のフライパンに1を入れて、牛肉の赤みが無くなるまで炒め、ボウルへ戻す。
- 9 8のフライパンに油小さじ2を追加し熱し、にんじん、しめじ、きゅうり、牛肉、とまとの順に炒め、塩とこしょうで味を調え、オイスターソースを加える。
- 10 最後に7の卵を加えて、全体をさっと混ぜる。
- 11 お皿に盛り付け、胡麻(味付き胡麻でも可)を散らす。

* 1人分の栄養価 * エネルギー 382kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 28.3g / 食物繊維 3.1g / カルシウム 63mg / 鉄 2.7mg / ビタミンA 305μgRE / ビタミンC 18mg / 食塩相当量 2.8g