

食材2つだけ!

牛こま肉

×

ブロッコリー



調理時間

15分

ご飯がモリモリ食べられる主役おかず

牛肉とブロッコリーのオイスター炒め

材料 (2人分)

| | | | |
|-------------|------------|------------|--------|
| 牛こま切れ肉…………… | 200g | ●オイスターソース… | 大さじ1/2 |
| ブロッコリー…………… | 1/2株(120g) | ●しょうゆ…………… | 大さじ1/2 |
| ○しょうゆ…………… | 小さじ1 | ●酒…………… | 大さじ1/2 |
| ○酒…………… | 小さじ1 | ●砂糖…………… | 小さじ1/2 |
| ○片栗粉…………… | 小さじ1 | サラダ油…………… | 小さじ2 |
| ○にんにくチューブ…… | 小さじ1/3 | | |

1 材料を切る

ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯で2分茹でる。ポリ袋に牛肉と○を入れ、袋の上から揉んで下味をつける。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、牛肉を色が変わるまで炒める。ブロッコリーを入れてさらに1分炒めたら、●を加えて全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索