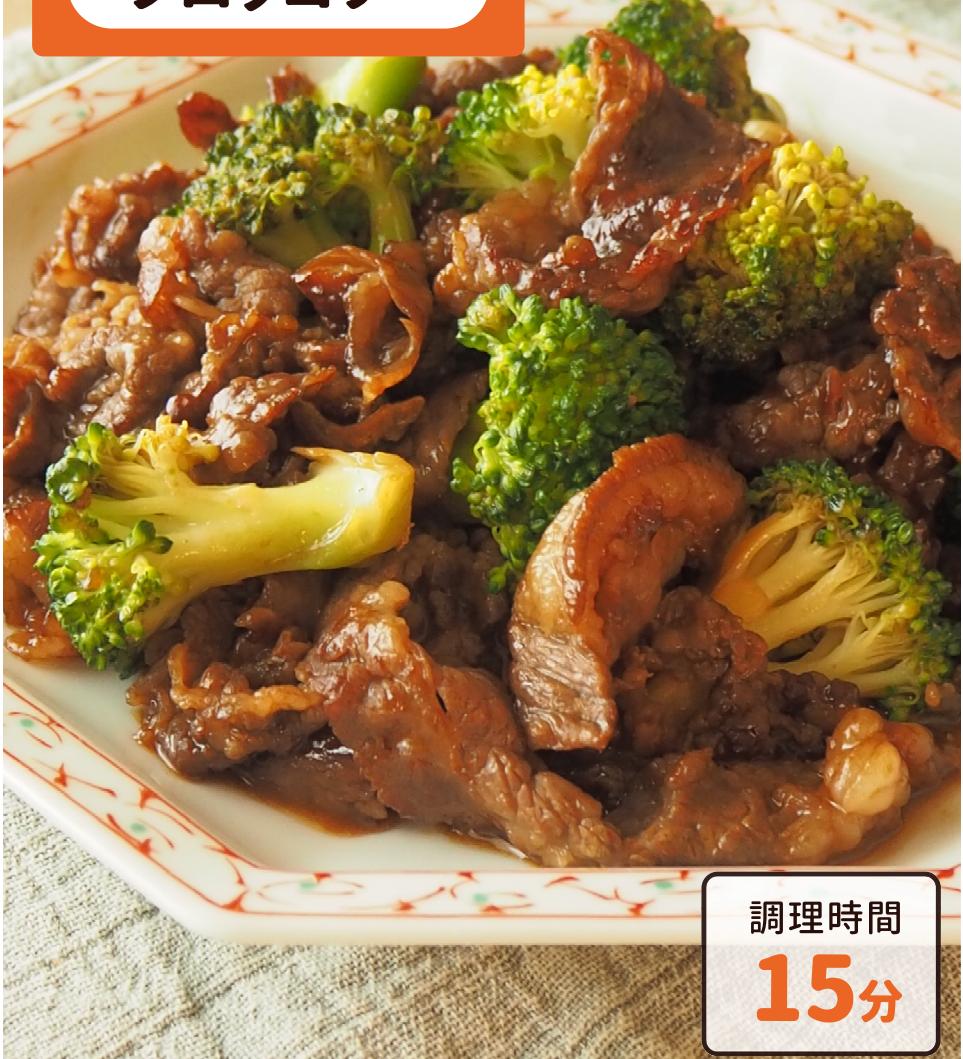


食材2つだけ!

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
ブロッコリー 1/2株(120g)
○しょうゆ 小さじ1
○酒 小さじ1
○片栗粉 小さじ1
○にんにくチューブ 小さじ1/3

●オイスターソース 大さじ1/2
●しょうゆ 大さじ1/2
●酒 大さじ1/2
●砂糖 小さじ1/2
サラダ油 小さじ2

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、牛肉を色が変わらるまで炒める。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。



このお店のチラシが見られる!

Tokubai

検索