

牛肉とブロッコリーの オイスターソースいため



冬が旬のブロッコリーを、牛肉と一緒にオイスターソースを使って中華風に炒めた料理です。

材料（一人分）

牛肉	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	40 g
ブロッコリー	20 g
塩	0.2 g
しょうが	0.1 g
ぶなしめじ	10 g
サラダ油	0.3 g
塩	0.2 g
こしょう	少々
砂糖	0.2 g
しょうゆ	3 g
酒	0.5 g
オイスターソース	0.8 g
かたくり粉	0.5 g
水	2 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんはうすめのいちよう切り、玉ねぎはひと口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け塩ゆでし、流水でさまし水切りする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
- ⑤ 油を熱し、しょうがをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑥ やわらかくなりはじめたら砂糖・しょうゆ・オイスターソース・酒を入れさらにいためる。
- ⑦ ブロッコリーを入れ、最後に水溶きした、かたくり粉を加えひと煮立ちさせる。