

# れんこんと牛肉のオイスター炒め



## 材料（4人分）

れんこん	1 節
長ねぎ	1 本
赤パプリカ	1/4 個
ピーマン	2 個
牛もも薄切り肉	150g
生姜のみじん切り	少量
にんにくのみじん切り	少量
たかの爪（種を取り除く）	1 本
（オイスターソース	大さじ 2
A しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
油	小さじ 2
水溶き片栗粉	少々

《1人分の栄養価》  
エネルギー 175kcal

 塩分 1.0g

 1人分の野菜量 119g

## 作り方

- れんこんは皮をむいて輪切りにする。長ねぎは斜め1cmに切る。赤パプリカ、ピーマンは種を取り除いて太めのせん切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、たかの爪を弱火で炒め、香りが出てきたら、牛肉、れんこん、長ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを入れて炒める。
- 材料に火が通ったらAの調味料を加え、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。



対象：食べ盛りの学生  
向け

## Cooking Point

牛肉のパサつきやかたさが気になる場合は、肉に片栗粉を薄くまぶして湯通ししてから最後に炒め合わせると、やわらかく仕上げることができます。