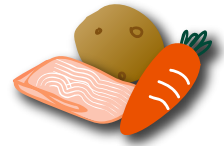




材料



オージー・ビーフ
(もも薄切り) 400g

～ 下味 ～

塩・こしょう 少々
酒 大さじ1
卵 1/2個
片栗粉 大さじ1
サラダ油 小さじ2

にんにく(みじん切り) 1片
生姜(みじん切り) 10g
サラダ油 適量

～ A ～

甜麺醬 大さじ2
醤油・酒 小さじ2
砂糖・スープ 小さじ2

きゅうり・長葱 1/2本
人参 80g
レタス 4枚



作り方

1. オージー・ビーフは細切りにして、下味調味料を混ぜ合わせる。
2. フライパンに油を熱し、にんにく、生姜、1のオージー・ビーフを入れ炒め、Aの調味料を加え炒め合わせる。
3. きゅうり、人参、長葱はそれぞれせん切りにする。
4. レタスは氷水につけ、パリッとさせる(クッキングペーパーで水分を拭きとる)
5. 皿に2のオージー・ビーフ、3の野菜を盛り、レタスを添える。