



ミネラル食物繊維
たっぷり！

牛肉と生きくらげの炒め物



味真野地区で栽培されている生クラゲは、春から秋が収穫時期です。ぜひ使ってみてください。

<4人分>

牛肉	200g
生きくらげ	100g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3個
キャベツ	1/4個
もやし	1袋
にら	1袋
にんにく	少々
油	適量
酒	適量
砂糖	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
中華スープの素	大さじ1
ごま油	適量

作り方



- ①フライパンに油をひき、にんにくの香りが出たら牛肉を入れ中火で炒め酒を加える。
- ②牛肉の色が変わったら、にんじん・玉ねぎの順に炒める。(固い野菜から)
- ③しんなりしたら、キャベツ・もやしも加える。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を加える。
- ⑤最後に、生きくらげ・にらの順で加える。
- ⑥味を調べ、ごま油を回し入れ完成。

○ポイント・注意点

砂糖・オイスターソース・しょうゆが同量なので簡単です。
自分好みに甘さを控えたり、調味料を色々試してみてください。
春雨を入れると、チャプチェにも変身！！

○子どものお手伝いポイント

調味料を大さじ・小さじではかってみよう。

ポイント

