

にんにくの芽と牛肉の オイスターソース炒め



【材 料】 作りやすい分量

- ・牛肉赤身焼き肉用...200~300g
- ・下味...塩こしょう少々、
酒大さじ1/2、片栗粉各大さじ1/2、サラダ油大さじ1
- ・にんにくの芽...1束
- ・オイスターソース...大さじ2
- ・ごま油...適量

1. にんにくの芽は、肉の長さに合わせて
切る。(5cmくらい)
牛肉は5~6mm幅の細切りにして
下味をしっかりとからめておく。

2. フライパンにごま油を熱して
中火でにんにくの芽を入れて
塩少々を振ってサッと炒め、
端に寄せ、牛肉を続けて炒める。

3. 牛肉に焼き色が付いたら、オイスターソースを加えて
全体をサッと炒め合わせてお皿に盛りつけて出来上がり！



牛早く仕上げて
にんにくの芽の食感を残して



memo

5月~6月の限られた時期にだけ手に入る国産のにんにくの芽を使った簡単中華です。
(中国産のものは1年を通して流通しています。)

お肉にあらかじめ「片栗粉」と「油」をなじませる中華料理の定番の下処理をしておくと
安価な赤身の牛肉でも柔らかく仕上がります。(今回使用したのもNZ産の牛肉です。)
にんにくの芽以外にもアスパラやパプリカ、ピーマン、きのこなどでも美味しいです。