

葉山牛とインゲンの オイスターソース炒め

材 料 (4人分)

葉山牛 150g
 さやいんげん 300g
 ザーサイ 50g
 長ネギ 1/2本
 春雨 50g
 片栗粉 大さじ3強
 揚げ油 適量

A { オイスターソース 大さじ1
 しょう油 大さじ1
 酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 鶏がらスープ 1カップ
 サラダ油 大さじ1
 ごま油 大さじ1



(一人分の栄養価)

エネルギー 361kcal カルシウム 71 mg
 たんぱく質 6.8g 鉄 1.7 mg
 脂質 27.2g コレステロール 37 mg
 炭水化物 20.4g 食塩相当量 3.2g
 ナトリウム 1,274 mg

ワンポイント



葉山牛に片栗粉をまぶし、
 さっと揚げることで味が
 しみやすくなるよ!

作 り 方

- ① さやいんげんは筋を取って、塩少々入れた熱湯でさっと茹でて、三等分に切る。ザーサイはせん切り、長ネギはみじん切りにする。
- ② 春雨は熱湯に入れてもどし、水にとって水気を切り、食べやすく切る。
- ③ 葉山牛は食べやすく切り、片栗粉（大さじ3強）をまぶし、油でさっと揚げ、油切りしておく。
- ④ 中華鍋を熱してサラダ油とごま油をなじませ、ザーサイ、長ネギを加えて炒め、香りがたったら、さやいんげんも加えて手早く炒める。
- ⑤ ④のさやいんげんに油がなじんだら、Aを加えて手早く炒め合わせ、鶏がらスープを加えて混ぜながら3~4分炒め煮にし、汁気がなくなったら春雨を加え、全体に混ぜながら汁気を春雨に吸わせ、最後に③の葉山牛を入れ、混ぜ合わせて仕上げる。