

とろウマ!

牛肉とチンゲン菜の卵炒め



30分

1人分あたり
458
kcal



とろウマ！ 牛肉とチンゲン菜の卵炒め

30分

1人分あたり
458
kcal



材料 (2人分)

牛こま切れ肉	150g
溶き卵	2個分
チンゲン菜	2株 (200g)
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ2

☆下味

酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1

★調味料

酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
中華顆粒だし	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
水	50cc
片栗粉	大さじ1

- 1 ボウルに牛肉、☆を入れて混ぜる。10分おいて下味をつける。
- 2 チンゲン菜は根元を切り落とし、3cm幅に切り、茎と葉に分けておく。にんにくはみじん切りにする。
- 3 別のボウルに★を入れて混ぜる。
- 4 フライパンに半量のごま油(大さじ1)を入れて熱し、溶き卵を流し入れ、中火でさっと炒めて取り出す。
卵は、半熟状などお好みのかたさでお作りください♪
- 5 フライパンに残りのごま油(大さじ1)、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらチンゲン菜の茎の部分を加え、しんなりするまで中火で炒めて取り出す。
- 6 フライパンに1の牛肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒め、5のチンゲン菜の茎、チンゲン菜の葉、4の卵を加えて中火で炒め混ぜる。
- 7 ★を回し入れ、とろみが出るまで全体にからめながら中火で炒める。