



# 青椒肉絲

CHINESE PEPPER STEAK

調理部位 ランプ、モモ

調理時間

30  
min

難易度 ★ ★ ☆

## 材料(2人分)

和牛ブロック(ランプ、モモ)	150g
ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
黄パプリカ	1/4個
生姜(みじん切り)	10g
長ねぎ(みじん切り)	15g
サラダ油	30cc
<b>A</b> 塩、こしょう	各少々
酒	5cc
片栗粉	3g
サラダ油	3cc
<b>B</b> オイスターソース	15cc
酒	10cc
砂糖	3g
しょう油	5cc
ごま油	5cc

## 作り方

1. 牛肉は繊維にそって8mm幅の細切りにする。**A**を揉み込んで、10分ほど置いておく。ピーマン2種、黄パプリカも同じくらいの細切りにする。
2. フライパンにサラダ油15ccを中火で熱して、牛肉を炒め色が変わったら、いったん取り出す。フライパンを拭いてから、サラダ油15ccを入れて生姜、長ねぎを中火で炒め、ピーマン2種と黄パプリカを加えて、ざっと炒める。肉を戻し入れて、**B**を加えて炒め合わせ、最後にごま油を回しかける。