

6月の給食より

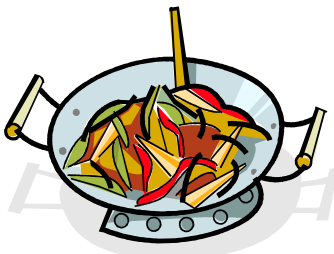
## 牛肉のオイスターソース炒め

材料（4人分）

牛肉	100g
酒	小さじ1
しょうが	1片
にんにく	1片
人参	1/3本
玉ねぎ	中1個
たけのこ	80g
キャベツ	中1/4玉 (約300g)
小松菜	100g
サラダ油	小さじ2
※	{
オイスターソース	大さじ1
中華スープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々
砂糖	小さじ1/2

### 《作り方》

- ① たけのこは下ゆでし、せん切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 人参・玉ねぎもせん切りに、キャベツはざく切りに、小松菜は3～4cmの長さに切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、しょうが・にんにくを炒めて香りを出す。牛肉を加えて炒め、酒をふりかけておく。
- ④ 牛肉の色が変わったら、たけのこ・人参・玉ねぎ・キャベツ・小松菜の順に加えて炒める。
- ⑤ ※印の調味料を加えて調味する。



新玉ねぎ・春キャベツを使う場合は水分が出やすいので、炒めすぎないようにしましょう。