

パプリカと牛肉の炒め物



材料 4人分

上州牛そともも肉) . . . 200g
(醤油大さじ1強・酒大さじ1・片栗粉適量)
赤ピーマン . . . 1個
黄ピーマン . . . 1個
ピーマン . . . 2個
にんにく . . . 1かけ
サラダ油 . . . 大さじ2~3

【調味料】

オイスターソース . . . 大さじ1/2
醤油 . . . 大さじ2
酒 . . . 大さじ1
砂糖 . . . 小さじ1/2強
ラー油 . . . 小さじ1/2
コショウ . . . 適量

作り方 (所要時間20分)

1. 肉はせん切りにし(醤油大さじ1強・酒大さじ1・片栗粉適量)をまぶす。
2. ピーマンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
3. 中華鍋にオイルを熱し、にんにくを炒め香りがでたら、肉を炒めピーマンも炒め調味料を加えサッと炒め味を調える。