

牛肉とパプリカの炒め



材料（4人分）

牛肉(ステーキ用) 150g
パプリカ(3色) 各50g
白ねぎ 3〜5cm
生姜 1片
春雨（5〜6cmに切る） 30g
ごま油 大さじ1

A：酒 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
水 大さじ1と1/2
オイスターソース 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
胡椒 少々

作り方

- 1 牛肉は5mm幅、6〜7cm長さに切り、塩・胡椒・片栗粉(すべて分量外)を少々ふる。パプリカは太めの短冊に切る。白ねぎ、生姜は1cm角のうす切りにする。
- 2 フライパンに揚げ油500mlを入れ、「揚げ物」メニューで【190】℃に設定し春雨を揚げる。ふわっとふくらんだらペーパーに取り出し油を切る。
- 3 パプリカを 2 の油に入れてさっと素揚げする。
- 4 フライパンの揚げ油を別の容器に移し、ごま油大さじ1を入れ、白ねぎと生姜を「加熱」メニュー【火力2〜3】で炒める。香りが立ってきたら牛肉を入れ、【火力5〜6】で煎り焼きにする。
- 5 牛肉の表面の色が変わったら 3 のパプリカ、Aの合わせ調味料を加え、【火力8〜9】に上げて一気に炒め合わせる。
- 6 皿に春雨を敷き、上に 5 を盛り付けて完成。

