

牛肉とパプリカの炒め



材料 (4人分)

牛肉(ステーキ用)	150g	A: 酒	大さじ1/2
パプリカ(3色)	各50g	しょうゆ	大さじ1/2
白ねぎ	3~5cm	水	大さじ1と1/2
生姜	1片	オイスターソース	小さじ1/2
春雨 (5~6cmに切る)	30g	砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1	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。

