

(秋1) 牛こま切れと里芋の炒め物

【材料】 (2人分)

牛こま切れ肉 150g
ショウガ 1片
里芋(大) 2個(250g)
オイスターソース 大さじ1
酒 大さじ1
醤油 少々
酢 少々
サラダ油 適量

【作り方】

- 1.ショウガは細切り、里芋は皮をむいて5ミリの厚さに切る。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、ショウガと里芋を入れ、中火でさっと炒めたら蓋をして火を弱め、2分ほど蒸し焼きにする。
- 3.蓋を開け、2の里芋が少し透明になったら火を強めて牛肉を加え、ほぼ火を通ったところで、オイスターソース、酒を加え、全体にからませながら火を通す。仕上げに酢を加え一炒めする。

【アレンジ】

豚や鶏でも。