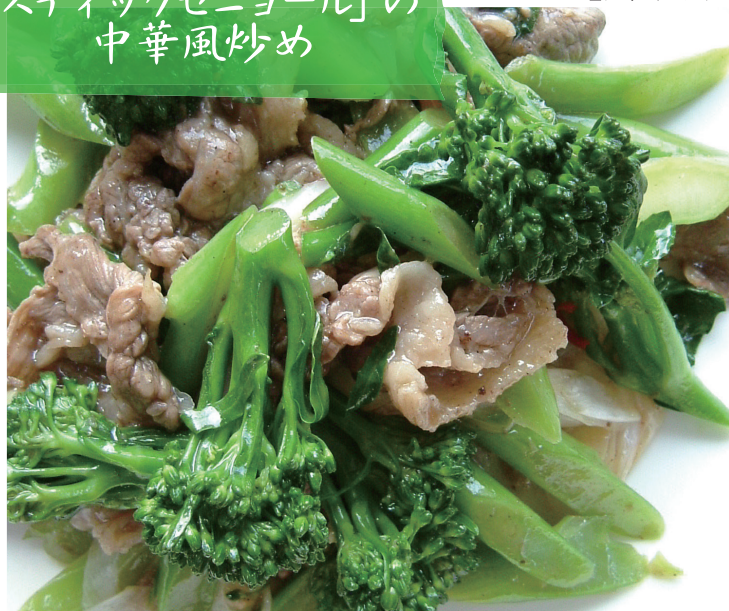


「スティックセニョール」の 中華風炒め

茎ブロッコリーのレンビ



ご飯がすすむ中華風炒め

牛肉も入って食卓の主役間違いなし！

材料（2人分）

「スティックセニョール」……………5本
牛薄切り肉……………200g
オイスターソース、しょうゆ…各適量
ゴマ油……………適量
片栗粉……………適量

作り方

- ①「スティックセニョール」は斜め切りにし、サッとゆでておきます。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、一口大に切った牛薄切り肉を炒めます。
- ③牛肉の色が変わったら「スティックセニョール」を加え、炒め合わせます。
- ④オイスターソース、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけます。

ワンポイント

お好みで豆板醤を加えてピリ辛にしてもおいしいです。