

「シャオパオ」と 牛肉の炒め物

チンゲンサイのレシピ



定番の中華風炒め物も、「シャオパオ」のシャキ
シャキした食感でいつもとひと味違うメニューに！

材料 (2～4人分)

ミニチンゲンサイ「シャオパオ」……8株
牛肉 ……200g
サラダ油 ……大さじ2
ニンニク ……1片
＜合わせ調味料＞
オイスターソース ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1と1/2
しょう油 ……大さじ1
酒 ……大さじ1
お湯 ……大さじ2
水溶き片栗粉 ……大さじ1

作り方

- ① 「シャオパオ」は、縦半分に切る。牛肉は5cm位の大きさに切る。ニンニクは皮を剥き、スライスする。
- ② 準備しておいたお湯に「シャオパオ」をさっと湯通しして、ザルに上げておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2とニンニクを入れ、弱火で熱してニンニクの香りを出す。香りが出たら牛肉を加えて炒める。

3に2の「シャオパオ」を加えたら、合わせ調味料を回し入れて具材からめる。

器に盛りつければ完成。