

ピーマンいっぱいチンジャオロース



材 料

・ピーマン	12個
・人参	1/2本
・にんにく	1かけ
・牛肉	200g

●牛肉下味●

・酒	大さじ2
・濃口しょうゆ	大さじ1
・片栗粉	大さじ2

●合わせ調味料●

・オイスターソース	大さじ3
・酒	大さじ3
・味覇（ウェイパー）	小さじ2

作り方

- ① 千切りにした牛肉に下味をつける
- ② ピーマン・人参を千切りにする
- ③ にんにくをみじん切りにして、油を引いたフライパンで牛肉・人参を炒め、一旦とり出しておく
- ④ 同じフライパンでピーマンを炒め、火が通ったら、とり出しておいた牛肉・人参を戻し、合わせ調味料を入れ仕上げる