

いわて南牛ときのこの オイスターソース炒め

一関市立一関東中学校

佐々木 亜喜子

アピールポイント

牛肉は意外と噛みごたえがあるため、食べやすいように細切りで使用しました。



～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて南牛もも肉(細切り)	40g	★調味料	
にんじん	6g	冷凍おろしにんにく	0.3g
ピーマン	6g	オイスターソース	1.8g
玉ねぎ	15g	こいくちしょうゆ	1.5g
しめじ	10g	酒	1g
冷凍エリンギ(スライス)	8g	ごま油	0.15g
油	0.85g		

作り方

1. にんじん・ピーマンは千切り、玉ねぎは5mm幅にスライスする。
2. 油で、いわて南牛をしっかり炒める。
3. にんじん、しめじ、冷凍エリンギ、玉ねぎを加えて炒める。
4. 肉と野菜に火が通ったら、調味料を入れて味付けをする。
5. 最後にピーマンを入れてしっかり炒めて完成。