



直径
約26cm

シャキシャキッとしたレタスの食感と、牛肉の旨みが相性抜群。
オイスター風味でご飯がすすむ、ボリュームたっぷりの一品です。

- ① 牛肉に片栗粉大さじ1を全体にまぶし、かるくもみこむ。

ポイント 片栗粉をまぶすことで、肉にタレが絡みやすくなります。(ビニール袋の中で作業すると手軽)



- ③ 玉ねぎ、赤パプリカ、タレを入れて、2分程炒め合わせる。

ポイント タレを具材に絡めながら炒め合わせましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の牛肉を入れて色が変わらるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- ④ レタスを加え、さっと混ぜ合わせるように手早く炒め合わせる。

ポイント レタスは熱を加え過ぎると、余分な水けが出るので手早く炒めましょう。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

お届けの食材

牛こまぎれ肉	100g	玉ねぎ	70g
レタス	200g	炒め物のタレ	1袋
赤パプリカ	30g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1
片栗粉	大さじ1

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、パプリカは7~8mm幅の細切りにする。レタスはひと口大に手でちぎる。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

仕上げにごま油(小さじ1/2程度)をまわしかけると、より風味よく仕上がります。