

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

青椒肉絲



材料：2～3人分

- 牛肉…100g
- ＊酒…小さじ 1/2
- ＊濃口醤油…小さじ 1/2
- ＊片栗粉…大さじ 1/2
- ＊ごま油…小さじ 1/2
- ピーマンやパプリカなど…3個 (約 150g)
- 長ネギ…30g
- しょうが…10g

[合わせ調味料]

- 濃口醤油…小さじ 2
- 酒…小さじ 1
- オイスターソース…小さじ 2
- 甜麺醤…小さじ 1
- 豆板醤 (お好みで)…小さじ 1/2



① 牛肉は細切りにし、＊をもみ込んでおく。



② ピーマンはタネを取り出し縦に細切りにする。しょうがは千切りに、長ネギは斜めスライスしておく。

ポイント

ピーマンは繊維に沿って切ることでシャキシャキとした食感を楽しむことができます。



③ 熱したフライパンに油を熱し、ピーマンを強火でサッと炒め、取り出ししておく。

ポイント

リンナイガラストップコンロの便利な「強火キープ機能」を使うと、火力が強いまま調理できます。



④ 同じフライパンに油を熱し、生姜と長ネギを炒める。香りが出たら①の牛肉を加えて更に炒める。



⑤ 牛肉に火が通ったら③のピーマンを戻し入れる。



⑥ 合わせ調味料の材料をボウルに混ぜておき、回しかけて全体に絡める。