## ボリュームおかず♪
# チンゲン菜と牛肉の オイスター炒め

20分　1人分あたり 391 kcal

### 材料 (2人分)

| | |
|---|---|
| 牛切り落とし肉 | 200g |
| チンゲン菜 | 1袋(200g) |
| 赤パプリカ | 1/2個 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |

☆合わせ調味料

| | |
|---|---|
| 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| オイスターソース | 大さじ1と1/2 |
| 水 | 大さじ1 |

1. チンゲン菜は葉と茎に分け、茎は縦6等分にし、葉は食べやすい大きさに切る。赤パプリカは縦に細切りにし、横半分に切る。
2. ボウルに牛肉、酒、塩こしょうを入れて揉み込み、片栗粉を加えてさらに揉み込む。
3. 別のボウルに☆を入れて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて肉の色が変わるまでほぐしながら中火で炒め、チンゲン菜の茎を加えて2〜3分程、油が馴染むまで炒める。
5. 赤パプリカ、チンゲン菜の葉を加えて炒め、☆を加えて全体にからめながら炒め合わせる。ごま油をまわしかけて混ぜる。