

牛肉とセロリのオイスターソース炒め

名前: かきざね けいすけ @ アロイ札幌 (おうち料理教室)

調理時間:約15分 分量:4人分

牛肉とセロリ、オイスターソースの香りがおいしさをそとる逸品。



Point

スタミナをつけたい夏にオススメのお料理。
ご飯がすすむので、おかずとしてもうれしい一品です。

調理のコツ

フライパンひとつで、カンタンに本格的な中華が作れます。

材料

牛もも肉(ステーキ用) 160~180g
セロリ(短冊切り) 1本
オイスターソース 小さじ1
醤油 小さじ1
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩胡椒 適量

水 大さじ1
サラダ油 大さじ1
小ネギ 適宜

手順

- ① 牛肉は細切りにし、ボウルにオイスターソース・醤油・酒・砂糖・塩胡椒・水・サラダ油を加えて10分ほど下味をつける。
- ② フライパンを中火で熱し、セロリを加え、1分ほどさっと炒める。一度容器にとり出しておく。
- ③ そのままフライパンに牛肉を入れ、中強火で軽く焦げ目がつくくらいに炒める。
- ④ 肉に火が通ったらセロリを戻し、ソースがよくからみ合ったら火を止める。
- ⑤ 器に盛って、小ネギをちらして完成!

このレシピに合うワインは… **カベルネ・ソーヴィニヨン** (夏にオススメ)

牛肉のうまみとセロリのほろ苦さ、オイスターソースの濃厚さがカベルネ・ソーヴィニヨンにピッタリです。

