



あらかわご馳走プロジェクト 地元食材PR 牛肉のあんかけご飯(3~4人分)

* 材料

牛肉 200g
たけのこ(水荷) 120g
小松菜 2束(2袋)
おろし生姜 小さじ2
おろしにんにく 小さじ2

* 下味

酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
片栗粉 小さじ2

★水 150cc
★オイスターソース 大さじ3
★鶏がらスープの素 小さじ2
★砂糖 小さじ3
★酒 大さじ1
★しょうゆ 小さじ2
★五香粉(ウーシャンフェン) 6振り

塩コショウ 適量
水溶き片栗粉 水:片栗粉 1:1



~作り方~

1. 小松菜を3cmぐらいの長さに切って、お湯で30秒茹で、たけのこをスライスする
2. 牛肉を酒と醤油で下味をつけ、★の調味料を合わせて溶いておく
3. フライパンに胡麻油大さじ2を入れ、弱火でしょうが・にんにくを軽く炒めたあと、牛肉を炒める
4. 牛肉に火が通ったら、★の調味料を入れる
5. 小松菜とタケノコを入れてタレを絡める
6. 最後に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけて完成!

