

# 青椒肉絲

「青椒」はピーマン、「絲」は細切りという意味です



## 材料 (4人分)

牛肉の薄切り	……	100g
<A>		
酒	……	小さじ1
しょうゆ	……	小さじ1
片栗粉	……	小さじ1
なたね油	……	小さじ1
ゆでたけのこ	……	100g
ピーマン	……	2個
にんにく、しょうが	……	各1片
白ねぎ	……	1/4本
なたね油	……	大さじ2
<B>		
酒	……	小さじ1
しょうゆ	……	小さじ2
砂糖	……	小さじ1
水	……	大さじ2
<水溶き片栗粉>		
片栗粉	……	小さじ2
水	……	小さじ2
ごま油	……	小さじ1

## 作り方

- 1 牛肉は3cmくらいの長さの細切りにして、Aの調味料をもみこんで絡める。
- 2 ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとって細切りにする。たけのこも同様の細切りにする。白ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、白ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。香が出たら、牛肉を加えて手早く炒める。
- 4 3にピーマン、筍を入れて炒めあわせ、Bの調味料を加え全体にからまったら、水溶き片栗粉を回し入れる。
- 5 とろみがついたら、ごま油を入れて火をとめ、器に盛りつける。