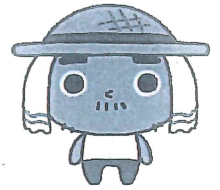


夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅげんき村



©torezou

料理名

牛肉とトマトのスタミナ炒め 

ニックネーム

※任意記入

材料(4人分)

- ・牛薄切り肉 200g
 - ・トマト 2個
 - ・たまご 2個
 - ・片栗粉 大さじ2
- (A) しょうゆ、酒 各大さじ 1/2
しょうが、にんにくすりおろし 各大さじ 1
- (B) オイスターソース、酒、砂糖 各大さじ 1
しょうゆ、ごま油 各大さじ 1/2
とりから 小さじ 1

作り方(調理時間 30分)

- ① 牛薄切り肉はポリ袋に入れ(A)をまみこみ、焼く前に片栗粉をまぶしておく。
- ② トマトはくし切りにして切る。卵は溶いておく。(B)は合わせておく。
- ③ フライパンにごま油 大さじ 1/2 を引き、肉を炒める。ある程度火が通ったらトマトを加え炒める。端によせて卵を流し入れる。
- ④ 卵が半熟になったら混ぜ合わせ(B)を加えてさっと絡める。
- ⑤ 小ねぎは好みでおかけください。
※ラー油、白ごまもかけても美味しいです。



思い出・エピソード

トマト、にんにく、しょうがをたっぷり使って作るスタミナ炒めです。トマトは火を通すとすごく甘くなります。毎年、我が家の家庭菜園で子供達が育てたトマトを使うので喜んで食べます。