

## 牛肉とたっぷり野菜のピリ辛トウチ炒め



2人分

牛肉（できればステーキ用） 150g  
塩コショウ 少々  
酒 大さじ1  
片栗粉 小さじ1

にんにく・しょうが 各1かけ  
トウチみじん切り 大さじ1  
豆板醤 小さじ1  
黒コショウ 少々

しょうゆ 小さじ1  
オイスターソース 小さじ1  
砂糖 ひとつまみ  
中華スープ 大さじ1.5（20ccくらい）

ごま油 適量  
たまねぎ、れんこん、赤ピーマンなど 適量

1) 牛肉はたたいて1cm幅に切り、塩コショウ、酒、片栗粉をもみこんでおく。  
野菜は乱切りし必要に応じて下ごしらえをする（レンコンなら火が通りづらいのでレンチンしておく  
etc.）

2) フライパンにごま油、 を入れて炒め、香りが出たら牛肉と野菜を入れて炒める。

3) を合わせたものを入れて全体にからめる。