

2024.9.12

男の料理 第199回

今月のテーマ：中華屋さんのランチ Part2



- 青椒肉絲（2人分）
 1. 牛肉用牛もも薄切り 150g を 5mm 幅の細切りにして、下味（酒大 1/2、しょう油大 1/2、片栗粉小 1）を絡める。
 2. タケノコ（水煮）100g、ピーマン 2 ヶは千切りにする。ニンニク 1 カケはみじん切りにする。
 3. 調味料（オイスタークリーミーストウゲンソース大 1、しょう油小 1、砂糖小 1、酒少々）を混ぜておく。
 4. フライパンにサラダ油小 1 を熱し、ニンニクの香りが出てきたら。牛肉を炒める。肉の色が変わったら、ピーマン、タケノコを入れ炒める。
 5. 全体に油が回ったらあらかじめ混ぜた調味料を入れ、全体を絡める。
- 摹菜と卵のスープ（4人分）
 1. 摳菜 40g は食べやすい大きさに切る。ネギ（青い部分）1 本分はみじん切りにする。ニンニク 2 カケはみじん切りにする。
 2. 鍋にサラダ油大 1 を熱し、ニンニクを中火で炒める。香りがたつたら水カップ 3、中華スープの素小 2 を加え、沸騰したら摺菜を加えてひと煮立ちさせる。
 3. 溶き卵（1 ケ分）を回し入れ、そのまま混ぜずに半熟になるまで火を通す。ネギを

加えて、よく混ぜ、火を止めて黒コショウ（あらびき）小 1/2 を振る。

- 無限キュウリ（2人分）
 1. キュウリ1本は小さめの乱切りにし、ごま油小1、煎り白ごま小1、鶏ガラスープ小1/2で和える。
- オクラの煮びたし（レシピ無し）
 1. メンバーの一人が自家製のオクラを持参したので、メニューにはありませんでしたが。即席で作りました。

