

# 牛肉と野菜のオイスターソース炒め

<材料> 約6人分(大人)

牛肉	200g	トマト	2個
酒	小さじ1	ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2		
片栗粉	小さじ2	オイスターソース	大さじ2
油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	150g	酒	小さじ2
ズッキーニ	150g	片栗粉	小さじ1
なす	2個		

## <作り方>

- ① 牛肉に下味をつける。
- ② 玉ねぎは細めのくし切り、ズッキーニは1cmの半月切り、なすは乱切り、トマトはくし形に切る。
- ③ 合わせ調味料を混ぜる。
- ④ 中華鍋に油をひき、牛肉を炒めて取り出す。
- ⑤ ③を取り出した後、さらに油を加えてトマト以外の野菜を炒める。
- ⑥ 牛肉をもどし、トマト、合わせ調味料を加え、炒め合わせる。
- ⑦ 香りづけに、ごま油を回し入れ、火を止める。

### 【備考】

☆野菜は他のもので試してみてもよい。

☆きのこを使っても美味しい。

