【簡単レシピ】牛肉とパプリカ、エリンギのオイスター炒め

こんにちわ(o^^o)

今日は週の半ば、スタミナをつける中華料理の炒め物、牛肉とパプリカ、エリンギのオイスター炒めの紹介です□□

牛肉の薄切りで作る簡単・手軽にできます♫

オイスターソース風味のご飯が進む中華炒め、野菜がモリモリ食べれますよ❤

材料（2人分）

・エリンギ・・・2本（1パック）

・牛薄切り肉・・・200g
・赤パプリカ・・・１個
・にんにく・生姜（チューブ）・・・2cm
・A　醤油・・・小さじ1
・A　酒・片栗粉・・・小さじ2

- ・B　酒・・・大さじ2
- ・B　オイスターソース・・・小さじ2
- ・B　醤油・・・小さじ1
- ・B　砂糖(三温糖)・・・ひとつまみ強
- ・ごま油・・・適量
- ・黒胡椒・・・適量

作り方

1　エリンギは縦半分にカットし、8mm幅の細切りにし長ければ半分にカットする。パプリカはへたと種を取り8mm幅の細切りにする。

2　牛肉は食べやすい小さめの一口大に切って小さいボウルに入れ、Aを揉み込み下味をつける。Bを混ぜ合わせておく。

3　フライパンでごま油（大さじ1）を中強火で熱し、牛肉とにんにく・生姜（チューブ）を加え、手早く炒める。

4　牛肉の色が変わったら、ごま油大さじ1を足し入れ、エリンギ、パプリカを加え、中強火〜強火で炒め合わせる。

5　野菜に火が通ったらBを加え、黒胡椒をふり、水分を飛ばしながらで炒め合わせる。汁気がなくなったら皿に盛る。

□□□□

□□□□□□□□□□□□□□B□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□