



つくる くにたち野菜レシピ

牛肉とそら豆のオイスターソース炒め



- 材料
2人前
- 牛肉 200g
- そら豆
- しめじ 30g
- エリンギ 30g
- 玉ねぎ 20g
- オイスターソース 大2
- 濃口しょうゆ 大1
- チキンスープ 40cc
- 塩・胡椒 適量
- サラダ油 30cc

[SHOP] [くにたちABIMANI \(アビマーニ\)](#)
» [お店の詳細データを見る](#)

[種別] アジア創作料理

[野菜] そら豆、玉ねぎ

1. 空豆は房から取り出し、黒い部分に切り込みをいれる
2. 沸騰したお湯に塩と酒を入れ約2分ほどボイルする
3. ボイルした空豆はおかあげして薄皮から取り出し片栗粉で絡めておく
4. フライパンにサラダ油をひき熱したら牛肉と玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらキノコとそら豆を加えてさらに炒める
5. チキンスープを加えて熱が安定してきたらオイスターソースと醤油、胡椒を加え、絡めて出来上がり

・お肉には、事前にごま油と片栗粉をまぶしておく和良好的よ。
肉のうまみが閉じ込められて、味もしみこみやすくなります。

・ソラマメをゆでるときに「日本酒」を入れると、青臭さがとれます。

マスター 櫻井 稔さんより



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippo



ここは東京?

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
- [ト国立日誌 \(スタッフブログ\)](#)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)