


個別レシピ登録票

料理名		オータムポエムと牛肉の炒めもの			
○写真 電子データがあれば提供願います。		○材料（4人分）			
		オータムポエム	1 把		
		牛薄切り肉	100 g		
		しめじ	50 g		
		小麦粉	適宜		
		サラダ油	大さじ1	} A	
		料理酒	大さじ1		
		砂糖	大さじ2		
		しょう油	大さじ1.5		
		みりん	大さじ1		
		オイスターソース	小さじ1		
		ごま油	大さじ1		
塩・胡椒	少々				
片栗粉	大さじ1				
○作り方					
①牛薄切り肉は塩・胡椒をふり、一口大に切って小麦粉をまぶす。					
②オータムポエムは洗って、2～3cm幅に切る。しめじは小房に分ける。					
③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。					
④牛肉の色が変わったら、オータムポエムを入れて炒める。					
⑤④にしめじを入れて、料理酒大さじ1をふり、蓋をして、2～3分蒸らす。					
⑥全体に火が通ったら、Aを入れて炒める。					
⑦水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら、できあがり。					
○ポイント					
牛肉に小麦粉を混ぜることで旨みを閉じ込め、とろみがでます。					
フライパンで炒めるだけのわずか10分でできるお手軽メニューです。					
中華風に仕上げたいときは、中華スープの素（顆粒）をお湯で溶いたものを入れます。					
○所要時間		10 分			
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	g	