

青椒肉絲

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：228kcal/食塩相当量：2.8g]

素材のうま味と食感をしっかり活かします。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	13分	200℃

材料（10人分）

牛もも肉（幅1cmの細切り）	600g
<材料a>	
ニンニク（みじん切り）	40g
ショウガ（みじん切り）	40g
しょうゆ	50cc
紹興酒	大さじ2
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
<材料b>	
中華スープ	120cc
紹興酒	50cc
しょうゆ	大さじ3
オイスターソース	50cc
砂糖	大さじ2
ピーマン（種を取り除いて千切り）	15個
茹でタケノコ（水気を切って千切り）	400g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・ <材料b>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに牛もも肉、<材料a>を入れて手で揉み込み、10分程置いて下味をつける。
2. 65mmのホテルパン1枚に1を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から8分後、<材料b>を入れて混ぜ、ピーマン、茹でタケノコをのせてスチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、混ぜ合わせる。