



牛肉とブロッコリーのオイマヨ炒め



<材料> 子ども4人分

牛肉こま切れ	150g
にんにく (すりおろし)	小さじ1/2
食塩	少々
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
油	適量
ブロッコリー	1/2株 (120g)
オイスターソース	小さじ1・1/2
マヨネーズ	小さじ1

(作り方)

- ① 牛肉にAを入れ、よく揉みこみ10分おく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
ざるにあげ、水気を切る。
- ③ フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ④ ③に②を入れて軽く炒めたらオイスターソースとマヨネーズを入れて全体になじませる。

A