

牛肉ときくらげの オイスターソース炒め

コリコリ食感が楽しめる！
ささっと、オイスターソース炒め



調理時間

25分



1人分栄養量

エネルギー : 460kcal
食塩相当量 : 2.1g
タンパク質 : 22.6g



今回は、牛肉とオイスターソースの相性が抜群な炒め物をご紹介します。オイスターソースの風味で白米がすすむこと間違いなし！（白米の食べすぎには注意！）

さらに、食物繊維が豊富なきくらげを入れることで、栄養的にもうれしい一品です。ぜひ、お試しください♪



材料〈2人分〉

- ・牛薄切り肉 250g
- ・黒きくらげ 5g
- ・長ネギ 10cm(50g)
- ・ショウガ(千切り) 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・油 大さじ1

作り方

- ①牛薄切り肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩、コショウをふる。
- ②黒きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③長ネギは7~8mm幅の斜め切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、しょうがと長ネギを炒め、黒きくらげを加えてよく炒める。
- ⑤牛肉を加えて軽く両面を焼き。オイスターソースと醤油を加えて手早く炒める。



ポイント



乾燥きくらげの戻し方

乾燥きくらげはたっぷりの水でじっくり時間をかけて戻すのが基本ですが、忙しいときはぬるま湯で戻すと時短になります。

※水でじっくり戻したほうが栄養や風味が逃げにくくコリコリとした歯ごたえが存分に楽しめます。



食感がまるでクラゲ！？きくらげについて

きくらげは、きのこの一種で、コリコリとした食感がクラゲに似ていることから、この名前になったと言われています。

きくらげは、整腸効果がある**不溶性の食物繊維**を多く含んでいますが、その量はゴボウの3倍といわれています。

また、きくらげに含まれる**ビタミンD**は脂溶性のビタミンと言われ、油と一緒に取ることで吸収率がUPするので、油で炒めたり、肉や魚など脂質を含む食材と組み合わせることがオススメです！