



# SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/  
横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ  
中国料理 彩龍 副料理長 南 暢

## 牛肉と季節野菜の 香港風炒め

調理時間: **15分**



※写真はイメージです。

じゃがいも



+

使ったのは  
この商品



# 牛肉と季節野菜の香港風炒め

## 【材料/3人分】

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 牛肉(豚肉・鶏肉でも可)..... | 150g  |
| じゃがいも.....        | 1個    |
| 白葱.....           | 2本    |
| 椎茸.....           | 3個    |
| にんにく.....         | 2粒    |
| エバラ すき焼のたれ.....   | 30g   |
| ごま油.....          | 小さじ2杯 |
| 塩.....            | 少々    |
| 味の素.....          | 少々    |
| 砂糖.....           | 少々    |
| 胡椒.....           | 少々    |
| サラダ油.....         | 大さじ2杯 |
| 片栗粉.....          | 大さじ1杯 |

## 【作り方】

- ①野菜を切る。じゃがいもは厚さ5mmの1口サイズ、椎茸は縦に半分、白葱は3～4cmに小口切り、にんにくは粗みじん切りにする。
- ②塩、味の素、砂糖、胡椒、ごま油(小さじ1杯)、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③肉を水で軽く洗い、水気を切り、②と混ぜ合わせて10分置く。
- ④「エバラ すき焼のたれ」とごま油(小さじ1杯)を合わせておく。
- ⑤じゃがいもを素揚げし(または電子レンジで火を通す)、椎茸は軽く茹でる。
- ⑥熱したフライパンにサラダ油を入れ、白葱がしんなりするまで炒める。
- ⑦⑥に③を入れ、中火～強火で炒める。
- ⑧⑦に7～8割の火が通ったところで、にんにくと⑤を入れ、④を回し入れる。
- ⑨火を強火にし、炒め合わせる。タレのとろみが出たら完成。