

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

レタス1個があっという間にペロリ♪

さっと煮レタスの 牛肉オイスターソース炒め

調理時間

10分

1人分

377kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



がんばる農家応援団
レタス※



牛肉
カタロース

+

使ったのはコレ!



ハウス
GABAN
岩塩&ペパー
90g



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



さっと煮レタスの牛肉オイスターソース炒め

材料/2人分

がんばる農家応援団 レタス※… 1個
にんにく(スライス)…………… 1片分
牛肉カタロース…………… 150g
ごま油…………… 大さじ3
ハウス GABAN 岩塩&ペパー… 適量
クコの実、松の実、貝割れ菜、糸唐辛子
…………… 適量

〈調味料〉

醤油…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
オイスターソース…………… 大さじ1

作り方

- ①レタス1個は1/4にカットする。鍋に湯を適量わかし、ごま油大さじ1をくわえ、15秒ほど茹で、ざるにあげ、水気を切り、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて火をつけ、にんにくの香りがたったら、牛肉を炒め、肉の色が変わったら、調味料を加えて全体に絡める。
- ③①のレタスに②、お好みでクコの実、松の実、貝割れ菜、糸唐辛子を盛り、「ハウス GABAN 岩塩 & ペパー」をふる。

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。