

筍入り青椒牛肉絲（チンジャオニウロウス）の春巻き



▼材料（2人分）

- 牛細切れ肉 …150g
- 筍 …50g
- ピーマン …1個
- 葱 …3本
- サンチュ …4枚
- にんにく …1片
- A：
 - ・オイスターソース …小1
 - ・濃口醤油、酒 …各大1
 - ・砂糖 …大1
- B：
 - ・片栗粉、水 …各小1
- サラダ油 …適量

▼作り方

- ① 筍とピーマンは棒切りにし、葱とにんにくはみじん切りにする。
- ② 中華鍋にサラダ油を熱して①を炒め、牛細切れ肉を加える。
- ③ ②にAを加えて炒め、Bを加えてとろみをつける。
- ④ 色が変わったらAを加えて味を調べ、Bでとろみをつけて春巻きの皮で包む。
- ⑤ サラダ油でさっと揚げ、サンチュの上に盛り合わせる。