

# 『トマトと牛肉、卵のオイスターソース炒め』

## 材料：4人分

トマト	大 2 個 ( 4 0 0 g )
牛肉切り落とし肉	2 5 0 g
調味料 A	
酒	大 さ じ 1
片栗粉	大 さ じ 1
塩・胡椒	各 少 々
溶き卵	3 個
ニンニク ( つぶす )	1 か け
調味料 B	
オイスターソース	大 さ じ 1
しょう油	大 さ じ 1
細ネギ ( 小口切り )	大 さ じ 1
サラダ油	5 本 分
ごま油	



## 【作り方】

- ① 牛肉は一口大に切り、Aを揉みこんで下味を付ける。
- ② トマトはヘタを取り、食べやすい大きさのくし形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1と1/2を熱して卵を流し入れ、大きくかき混ぜながら炒める。半熟状になったら、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油・ごま油各大さじ1とニンニクを入れ、香りが出たら①を加えて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら②のトマトを加えてBで調味し、③の卵を戻し入れ、細ネギも加えて手早く炒め合わせる。