

新たけのこのオイスターソースいため

【材料 4人分】

牛もも肉薄切り	160g	
新たけのこ(水煮)	80g(小1個)	
にんじん	1/2本	
ピーマン	2個	
エリンギ	1本	
おろしにんにく	小さじ1	
A	オイスターソース	小さじ1
	中華だしの素	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	三温糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
油	適量	



【作り方】

- ① たけのこは薄めのいちょう切り、にんじん、ピーマンは千切り、エリンギは薄切りにする。
- ② 鍋に油をひき、おろしにんにくを入れ、香りがたったら牛肉を入れいためる。
- ③ 牛肉に火が通ったら、たけのこ、にんじん、ピーマン、エリンギを入れてさらにいためる。
- ④ 野菜に火が通ったら、調味料Aを混ぜ合わせて加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかけ、混ぜ合わせたら完成。

☆旬の生たけのこを使用する時のアク抜きを紹介します☆

<用意するもの>

- ・皮付きたけのこ
- ・鍋
- ・たけのこがかぶる量の水
- ・米ぬか(20g程度)
- ・唐辛子1本

<手順>

1. 根元の固い部分と穂先3~5cmを切り落とし、縦半分に切る。
2. 米ぬかと唐辛子を入れたたっぷりの湯にたけのこを入れ、落とし蓋をし、たけのこが空気にふれないよう、弱火で30~40分ゆでる。
3. 竹串を刺して、スッと通ればOK。
4. 火を止めて、鍋のまま冷めるまで置く。(できれば一晩)
5. 水で洗い、皮をむく。