



ガスの高火力でカンタン・おいしくつくろう!

カラフルチンジャオロース



〈材料〉4人分

牛肉	200g	酒	大さじ2
ピーマン	1個(小2個)	鶏ガラスープの素	大さじ1
パプリカ(赤・黄・橙)	各1/2	B オイスターソース	大さじ3
筍(水煮)	200g	しょうゆ	大さじ1
生姜	1/2片	砂糖	小さじ1
片栗粉	適量	みりん	大さじ1
		ごま油	適量
A 酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
にんにく(すりおろし)	大さじ1/2		
ごま油	大さじ1/2		

材料をかえるだけ!簡単アレンジ!

牛肉→豚肉 筍→じゃがいも

試してみようね!

1. 牛肉を調味料に漬け込む

- 牛肉は細く切り、ボウルに入れる。
Aの調味料を順に加え、片栗粉をまぶして漬け込む。
※片栗粉は肉が白っぽくなる程度にまぶす。



3. 合わせ調味料を作る

- Bの調味料を混ぜ合わせておく。

4. 炒める

- ★Siセンサー付きのコンロで「センサー解除」や「高温炒め」モードがあれば設定をする。

- ごま油を熱したフライパンに入れ、生姜を炒める。
- 1の漬けこんだ牛肉がひと塊にならないように炒める。
- 筍・パプリカ・ピーマンの順に加えて炒める。
- Bの合わせ調味料を加えて炒めたら出来上がり。

2. 材料を切る

- ピーマンとパプリカは半分に切り、種を取り除いたら細長く切る。
- 筍もピーマン・パプリカと同様に細長く切る。
- 生姜は極細、またはみじん切りにする。



今回の使用機能

Q. ガスコンロ機能「センサー解除」「高温炒め」とは?



「ガスコンロにSiセンサーがついているのは安心だけど、センサーが働きすぎて使いにくいのでは・・・」という声にお応えして、センサーが働く温度を300℃に変更できます。強火料理やあぶり料理に便利です。