

牛肉とトマトのエスニック炒め



材料 3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
牛肉(薄切り)	150g		
トマト(中)	2個		
生姜	10g		
サラダ油	10g		
＜調味液＞			
ナンプラー	10g		
オイスターソース	5g		
砂糖	3g		

料理特徴

ナンプラーは牛肉・トマトとの相性抜群。ナンプラーをベースに、オイスターソースを配合して仕上げたエスニックな雰囲気を出せる一品です。

作り方

- ①牛肉は食べやすい長さにカットする。トマトはヘタを取り、くし形に切る。生姜は千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒め香りが出てきたら牛肉を炒める。
- ③＜調味液＞を加えて味付けし、トマトを加えて全体が混ざったら火を止める。
- ④器に盛り付け、パクチーを添えて出来上がり。