

ブラッパ ペッパー



材料

2人前

【ソース】

- 醤油 大さじ 2と1/2 (ダーク以外)
- 蜂蜜 大さじ3
- オイスターソース 大さじ11/2
- 中華料理酒、みりんまたはドライシェリー 大さじ11/2
- 水 大さじ2
- 粗びき黒胡椒 小さじ1

【炒めもの】

- ピーナッツオイル (or 野菜またはカノーラオイル) 大さじ2
- にんにく 1片 (刻ん切り)
- 玉ねぎ 1/2 (皮をむきスライス)
- 薄切りテンダーロイン、フランク、サーロイン/ポーターハウス/ストリップ、またはその他の炒め物に適した牛肉 500g(1lb)

作り方

1. ボウルにソースの材料を混ぜる。
2. 中華鍋または大型のフライパンで、煙が出るまで強火で油を加熱する。
3. 玉ねぎとにんにくを加え、1分または玉ねぎが半透明になるまで炒める。にんにくが焦げないように鍋を動かし続ける。
4. 牛肉を加え火が通るまで1分炒めボウルに移す。
5. 中火にして、ソースを注ぐ。1分ほど煮ると、とろみが出てカラメル色になる。
6. 牛肉と玉ねぎを鍋に戻し、温まるまで1分ほど火を入れる。牛肉に過度に火を入れない。
7. 皿に移して出来上がり。