

■材料 (4人分)

牛肉	300g
ピーマン	6個
タケノコ	150g
<small>トウバンジャン</small> 豆板醤	小さじ1
米粉	大さじ2
ラーメンスープ (液体、しょうゆ味)	…1袋

■作り方

- ①牛肉は細切りにして、ラーメンスープと米粉になじませておきます。
- ②ピーマン、タケノコも細切りにします。
- ③フライパンに油を入れ、②をいためます。
- ④①を油でいため、火が通ったら③を入れて混ぜ合わせます。最後に豆板醤を入れたら出来上がり。

女性部が
教えます!

米粉で
つくる

かんたん
レシピ集

(酒田支部)

ラーメンスープを使った
簡単チンジャオロースー

