

～牛肉とぜんまいの炒め煮～

【材料(4人分)】

• 牛もも肉	100g
• ぜんまい(水煮)	120g
• にんじん	40g
• 油揚げ	1枚
• おろしにんにく	3g
• 砂糖	大さじ1½
• 濃口しょうゆ	大さじ1
• ごま	適量
• 炒め油	適量
• 豆板醤	お好みで



【作り方】

- ① 牛もも肉は細切りに、にんじんは5mm幅の短冊切り、ぜんまいは3cmに切る。
- ② 油揚げは油抜きをし、縦半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- ③ フライパンに油をひき、おろしにんにくを入れ、香りがでてきたら、牛もも肉と砂糖を加えて炒める。
- ④ ③ににんじん、ぜんまいを入れ、火が通ったら②と濃口しょうゆを加えて炒める(お好みで豆板醤を加える)。
- ⑤ ④にごまをふる。