

- ① 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、大きめの一口大に切る。

**ポイント** 1個を4等分(計8切れ)が目安です。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めます。



- ③ 厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじを加えて、3分程炒め合わせる。

**ポイント** 野菜がしんなりするまで炒め合わせましょう。



- ④ 具材に火が通れば、たれを加えて全体に絡むように炒め合わせる。仕上げに葱とごまを散らす。

**ポイント** たれが具材全体になじむよう、手早く絡め合わせましょう。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	人参	20g
厚揚げ	2個(1袋)	青葱	5g
玉ねぎ	100g	香味醤油だれ	1袋
しめじ	40g	白ごま	1本

### ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### たれ

しょうゆ	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

\*厚揚げ…2個(1袋)で約140gです。

#### 作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。  
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

#### 一言コメント

たれに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。