

- ① トマトは一口大の乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。牛肉は片栗粉をまぶしてかるくもみこむ。

ポイント 片栗粉をもみこむことで、やわらかくなり、タレも絡みやすくなります。(ビニール袋で作業すると手軽です)



- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて弱めの中火で熱し、かぼちゃを並べ入れる。時々上下を返しながらかき、中まで火を通して一度取り出す。

ポイント 火が通りにくい場合は、ふたをして弱火で蒸し焼きにしてもよいでしょう。



- ③ 油大さじ1/2とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば牛肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。白ネギ、しめじを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熱します。



- ④ かぼちゃを戻し入れ、水大さじ2とタレを入れてひと煮立ちさせる。トマト、マーガリンを加え、全体をざっくり混ぜてマーガリンを溶かす。

ポイント トマトは火を通し過ぎると煮崩れてしまうので、加えてからは手早く仕上げましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切肉	100g	にんにく	1かけ
かぼちゃ	150g	タレ(そばつゆ)	1袋
白ネギ	50g	片栗粉	1袋
しめじ	40g	マーガリン(バター配合マーガリン)	1個

ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	大さじ2

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。

タレ

しょうゆ	大さじ1
酒・みりん	各小さじ1
砂糖	小さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1/2

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

※バター配合マーガリン(1個)…小さじ2(8g)をご用意ください。

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●牛肉は食べやすい長さに切る。

●かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。白ネギは5mm幅の斜め切りにし、しめじは石づきを切ってほくす。

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

仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でととのえましょう。