

- 1 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 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



- 2 玉ねぎ、ごぼう、人参、水けをきったれんこんを加え、しんなりするまで3分程炒める。

ポイント 具材が全体にしんなりするまで、よく炒め合わせましょう。



- 3 タレ、砂糖、しょうがを入れて、混ぜながら汁けが少なくなるまで煮る。

ポイント 全体を混ぜながら、焦げないように気をつけてください。



- 4 最後に水菜を入れて、しんなりする程度にさっと炒め合わせる。

ポイント お好みで、一味や七味唐辛子をかけてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切肉	100g	人参	30g
ごぼう	80g	水菜	40g
れんこん	50g	しょうが	5g
玉ねぎ	70g	タレ(和風ベース)	1袋

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材 下準備

油	大さじ1	れんこんは水けをきっておく。
砂糖	小さじ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。

タレ

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

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切る。
- ごぼうはさがきにし、れんこんは3mm幅のいちょう切りにする。それぞれ水に5分程さらして、水けをよくきる。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。水菜は4~5cm長さのざく切りにする。しょうがはせん切りにする。

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

ごぼう、れんこんはアクがあるので、それぞれ切ったものから水につけていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)