

- 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 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。



- ② 人参を入れてさっと炒め、しめじ、まいたけを加え、強めの中火で2分程炒め合わせる。

ポイント きのこから余分な水分が出ないように、強めの火加減で手早く炒めましょう。



- ③ ニラを加え、全体にしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント ニラはすぐに火が通るので、最後に加えてさっと炒めましょう。



- ④ 火を少し弱めてタレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント 仕上げにお好みで、白ごまをふってもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	人参	50g
まいたけ	100g	ニラ	50g
しめじ	50g	タレ(サムジャン)	1袋

ご用意いただく食材

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。

タレ

コチジャン	大さじ1
味噌	大さじ1/2
しょうゆ・みりん	各小さじ2
砂糖・ごま油	各小さじ1

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。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにし、ニラは4cm長さに切る。しめじ、まいたけ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

まいたけは少し大きめにほぐした方が、ボリューム感が出て食感も楽しめます。