

- 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 牛肉は長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めましょう。



- ② さつまいも、じゃがいも、人参を入れてさっと炒め、油がまわれば水大さじ1を加え、2~3分程炒め合わせる。

ポイント 水を少量加えて炒めることで、火が通りやすくなります。



- ③ 玉ねぎ、しめじを加えて、しんなりするまで2~3分程炒め合わせる。

ポイント 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



- ④ 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。仕上げに白ごまをふる。

ポイント タレが具材全体になじむように、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	40g
さつまいも	60g	しめじ	40g
じゃがいも	60g	白ごま	1本
玉ねぎ	60g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

※じゃがいも、さつまいもはカット後、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

油	大さじ1	水	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

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

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。
(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)
- じゃがいも、さつまいもは4cm長さの細切りにし、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(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。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

じゃがいも、さつまいもは水にさらしておくことで、表面のでんぷん質やアクを取り除きます。(時間は5~10分程度でよい)