

- ① フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるとまで炒め、一度取り出す。

**ポイント** 牛肉は火を通し過ぎると固くなるので、一度取り出しておきます。



中火

- ② フライパンに油大さじ1/2をたしてかぼちゃを入れ、1~2分程炒める。

**ポイント** かぼちゃは火が通りにくいので、先にかるく炒めておきましょう。



中火

- ③ なす、しめじを入れて2分程炒め、ピーマン、パプリカ(赤・黄)を加え、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくいものから順に炒め、具材全体に火を通しましょう。



中火

- ④ ①の牛肉を戻し入れ、タレを加えて全体に絡むように手早く炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

**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。



中火

\*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。\*火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。\*計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

### お届けの食材

※野菜は洗浄済み		
牛こま切れ肉	100g 赤パプリカ	30g
かぼちゃ	100g 黄パプリカ	30g
なすび	50g 白ゴマ	1本
しめじ	30g タレ(香味醤油だれ)	1袋
ピーマン	30g	
※なすはカット後、水にさらしてありますが、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
---	------

### 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。
- なすは1cm幅の半月切りにし、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- かぼちゃは皮つきのまま7~8mm厚さで4~5cm長さの薄切りにする。ピーマン、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。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

タレ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。