

- 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 玉ねぎ、人参を入れてさっと炒め、アスパラ、エリンギの順に加えて3分程炒め合わせる。

ポイント 順に炒め合わせ、具材全体に火を通しましょう。



- 3 具材に火が通ればマーガリンを加えて溶かし、ご飯を加えてさっくりと炒め合わせる。

ポイント ご飯と具材がまんべんなく混ざりよう、木ベラできるように手早く炒めます。



- 4 タレ2袋をまわし入れ、全体になじむように手早く炒め合わせる。

ポイント 木ベラできるように混ぜながら、手早く全体に味をなじませましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉……………	100g	アスパラ……………	30g
玉ねぎ……………	50g	バター風味マーガリン…	1個
人参……………	40g	タレ(焼肉のたれ) ……	2袋
エリンギ……………	30g		

ご用意いただく食材

油……………	大さじ1/2
温かいご飯……………	300g

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
酒・みりん……………	各大さじ1
ごま油……………	小さじ1
おろしにんにく……………	小さじ1/4~1/2

※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。
- 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。アスパラは根元を切り落として4cm長さに切る。エリンギは石づきを切って縦に薄切りにし、長さを半分に切る。

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

・タレに入れるおろしにんにくの量は、お好みで調整してください。
・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょう各少々で調整しましょう。