



- ① 牛肉に片栗粉大さじ1を全体にまぶし、かるくもみこむ。

ポイント 片栗粉をまぶすことで、肉にタレが絡みやすくなります。(ビニール袋の中で作業すると手軽)



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の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、箸でほくしながら炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、赤パプリカ、タレを入れて、2分程炒め合わせる。

ポイント タレを具材に絡めながら炒め合わせましょう。



- ④ レタスを加え、さっと混ぜ合わせるように手早く炒め合わせる。

ポイント レタスは熱を加え過ぎると、余分な水けが出るので手早く炒めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こまぎれ肉	100g	玉ねぎ	70g
レタス	200g	炒め物のタレ	1袋
赤パプリカ	30g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1
片栗粉	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	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	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る。
- 牛肉は食べやすい長さ切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、パプリカは7~8mm幅の細切りにする。レタスはひと口大に手でちぎる。

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

仕上げにごま油(小さじ1/2程度)をまわしかけると、より風味よく仕上がります。