

- 1 牛肉に片栗粉をまぶし、かるくもみこむ。

ポイント 片栗粉をもみこむことで、やわらかくなり、タレも絡みやすくなります。(ビニール袋で作業すると手軽です)



- 2 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 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 3 人参、玉ねぎを入れて2分程炒め、大根、ニラの順に加えて、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 大根は食感が残る程度に炒めましょう。薄切りなのですぐに火が通ります。



- 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。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	ニラ	20g
大根	120g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	100g	白ゴマ	1本
人参	40g	タレ(香味醤油だれ)	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

しょうゆ	……………	小さじ4
酒・みりん	……………	各小さじ2
砂糖・ごま油	……………	各小さじ1
片栗粉	……………	小さじ1/2
おろしにんにく	……………	小さじ1/4
一味唐辛子(お好みで)	……………	少々

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)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切る。
- 大根、人参は4~5cm長さの短冊切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ニラは4cm長さに切る。

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。