

- ① 水なすは包丁でヘタを切り落とし、縦半分に切る。それぞれ縦4等分に切ってから、長さを半分にする。

ポイント 水なす1個を16等分になるように切り分けてください。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて1分程炒める。

ポイント 牛肉は全体に色が変わる程度を目安に炒めましょう。



- ③ ピーマン、玉ねぎ、人参、①の水なすを入れ、強めの中火で2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 タレを加え、全体絡むように手早く炒め合わせる。

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

牛こまぎれ肉	100g	玉ねぎ	100g
水なす	1個	ピーマン	15g
人参	15g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

ご用意いただく食材

ごま油	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	おろしんにんにく	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)
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。ピーマンは7~8mm幅の細切りにする。

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、ほどよいとろみがついて絡みやすくなります。