

きゅうりと牛肉の香炒め

しょうがの香りが夏野菜を爽やかな味にひきしめます



材料(4人分)

牛肉薄切り	…………	100g
<下味>		
しょうゆ	…………	大さじ1
酒	…………	大さじ1
片栗粉	…………	大さじ1
きゅうり	…………	5本
塩	…………	小さじ1
にんじん	…………	1/2本
しょうがのみじん切り	…………	大さじ1/2
なたね油	…………	大さじ1
酒	…………	大さじ2
しょうゆ	…………	大さじ1
ごま油	…………	大さじ1
こしょう	…………	少々

作り方

- 1 牛肉は細切りにし、下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 2 きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにして、塩をまぶして5分程度おく。にんじんは、細切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら牛肉を炒める。
- 4 牛肉に焼き色がついたら、にんじんを入れて炒める。にんじんがしんなりしたら、きゅうりを加えて炒める。
- 5 酒、しょうゆを加えて調味し、最後にごま油をまわし入れ、こしょうをふって味を整える。