

たけのこと絹さやの甘辛炒め



【1人分】

エネルギー：364kcal

たんぱく質：10.2g 脂質：28.2g

炭水化物：12.6g 食塩相当量：2.0g

材料(2人分)

たけのこ水煮・・・200g

牛肉小間切れ・・・100g

絹さや・・・15枚

サラダ油・・・小さじ1

【牛肉の下味A】

塩・・・少々

酒・・・小さじ1

片栗粉・・・小さじ1

【調味料B】

顆粒だし・・・小さじ1/2

砂糖・・・小さじ1

みりん・・・小さじ2

酒・・・大さじ1

醤油・・・大さじ1

作り方

①たけのこは薄く切る。絹さやは筋を取る。

②牛肉に下味Aを揉み込む

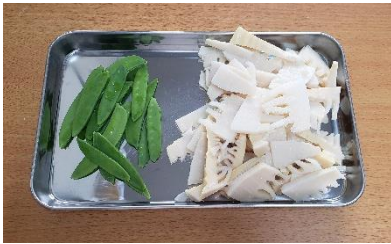
③フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、牛肉を炒める。

④牛肉の色が変わってきたらたけのこを加えてさらに炒める。

⑤調味料Bを加える。

⑥汁気が少なくなってきたら絹さやを加えさっと炒める。

料理の
ポイント



たけのこは水煮を使います。

下味を付けます。



調味料を加えたら汁気が少なくなるまで炒めます。

絹さやはすぐに火が通るので、
最後に加えさっと炒めます。



春の1品の出来上がり！