

牛肉のしぐれだき

材料(4人前)

牛肩ロース肉	300 グラム
ごぼう	1/4 本
おろし生姜	小さじ 2
オリーブ油	大さじ 1
料理酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 2
絹さや	5 本

作り方

- ① 牛肉をひと口大に切っておく。
- ② ごぼうをささがきにし、下茹でする。
- ③ 絹さやの筋をとり、斜め薄切りにし、サッと茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油と生姜、牛肉を入れ炒める。
- ⑤ 牛肉に火が通ったら②のごぼうと調味料を加える。

味が整ったら、お好みの器に盛り、③の絹さやを飾り

付けて完成です♪

