



※写真はイメージです。

牛肉とベストマッチ♪筍の贅沢な楽しみ方！

牛肉とたけのこのピリ辛炒め

材 料 (2人分)

牛肩ロースうす切り	約120g
A	酒 ……大さじ1
	しょうゆ ……小さじ1
	片栗粉 ……小さじ1
たけのこ (水煮)	1/2本
アスパラ	3本
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
B	酒 ……大さじ1
	豆板醤 ……小さじ1/2
	コチュジャン ……小さじ1/4
	しょうゆ ……小さじ1
	砂糖 ……小さじ1
いりごま (白)	適量

作り方

1. 牛肩ロースうす切りは食べやすい大きさに切りAをもみ込んで下味を付けておく。
2. アスパラは根元のかたい部分を切り落とし斜め切り、たけのこ、にんにくは薄切りにする。Bを合わせておく。
3. 中華鍋にサラダ油とにんにくを入れて熱し、牛肉を炒める。
4. 続いてたけのこ、アスパラを入れてさっと炒め、合わせたBを回し入れて混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、いりごまを散らす。