



※写真はイメージです。

牛肉と根菜の簡単マリネです！

## 牛肉と洋にんじんのきんぴらマリネ

### 材 料 (2人分)

牛肩ロースうす切り	約200g
洋にんじん	2本
いりごま(白)	大さじ1
塩	少々
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
赤とうがらし	1本
ミツカン カンタン酢™ (調味酢)	1/2カップ
ごま油(作り方2,3で使用)	各大さじ1

### 作り方

1. 牛肩ロースうす切りは食べやすい大きさに切る。洋にんじんは細切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、1の牛肩ロースうす切りを加えて塩をふり、軽く炒めて取り出す。
3. ごま油を足し、赤とうがらしをサッと炒め、1の洋にんじんを炒める。2の牛肩ロースうす切りを戻してひと混ぜし、酒、しょうゆを加えて炒め合わせる。
4. 3をバットなどの容器に移し、調味酢を注ぐ。いりごま(白)を散らす。