

※写真はイメージです。

夏におすすめ、ボリューム満点メニュー。 牛肉ときこの炒め物

材 料 (4人分)

牛肉うす切り	約250g	
エリンギ	1パック(100g)	
まいたけ	1パック(100g)	
ブナしめじ	1袋(100g)	
にんにく	1片	
赤唐辛子	1本	
サラダ油	適量	
A	キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ (しょうゆ)	大さじ2
	マンジョウ 芳醇本みりん (みりん)	大さじ2
	青ねぎ(小口切り)	適量

作り方

1. 牛肉うす切りをひと口大に切る。
2. にんにくを輪切りにする。
3. 赤唐辛子を半分に切り、種を出す。
4. エリンギを縦に4~6等分に裂き、まいたけとブナしめじは石づきを取り小房に分ける。
5. フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて熱し、牛肉うす切りをさっと炒めて、取り出す。
6. 5のフライパンにサラダ油を熱し、エリンギ、まいたけ、ブナしめじを炒め、5の牛肉を戻し入れる。
7. Aを回し入れてからめ、器に盛り付け、青ねぎを散らす。