



※画像はイメージです

白菜に牛肉のうま味がしみ込んだご飯によく合うスピード料理！！ 白菜とまいたけと牛肉のうま煮

材 料（4人分）

白菜	1/4株(500g)
まいたけ	1パック
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
牛うす切り肉	200g
A	
しょうゆ・片栗粉	各大さじ1/2
酒	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ2
B	
水	1/2カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
C	
片栗粉・水	各大さじ1・1/2

作り方

1. 牛肉は食べやすく切ってAで下味をつける。
2. 白菜の葉は5cm角のざく切り、茎は1.5cm幅のそぎ切りにする。
3. まいたけは石づきを除いて食べやすく手で裂く。
4. にんじんは短冊切りにし、玉ねぎは1.5cm幅の櫛形に切る。
5. 中華鍋にサラダ油を熱して1、4、3、2の茎、2の葉の順に加えて炒め合わせる。
6. 5に混ぜ合わせたBを入れてひと煮し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。