



※写真はイメージです。

香味食材でラム肉の臭みをやわらげる！

ラム肉と春キャベツのみそ炒め

材 料 (4人分)

生ラム肉(切り落とし).....200g

A
しょうゆ・酒各大さじ1
にんにくとしょうがのすりおろし
.....各1片分

長ねぎ1/2本(50g)

春キャベツ4枚(400g)

サラダ油大さじ2

B
しょうゆ・酒各大さじ1
砂糖・みそ各小さじ2
片栗粉小さじ1
豆板醤小さじ1/3

作り方

1. ラム肉はAをまぶして下味をつける。
2. 長ねぎは斜め薄切りにする。
3. キャベツの葉はざく切り、芯は薄切りにする。
4. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、3の芯、葉の順に入れて炒め、ざるにとる。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を熱して2を炒め、シンナリしたら1を加えて炒め、4を戻して混ぜ合わせたBで調味する。