



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スライス肉に旨味成分のある食材を加えて
牛肉とマッシュルームのガーリックペッパー炒め



一人あたりのエネルギー 174kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 小間切…………… 80g
ブラウンマッシュルーム…………… 7個
たまねぎ…………… 1/4個
にんにく…………… 1片
A 塩…………… ふたつまみ
粗挽き黒こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 大さじ1

■作り方

- ① マッシュルームは石づきを取り、1cm幅に切る
- ② たまねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて炒め、たまねぎが透き通ったら、牛肉を加えて炒める
- ④ 牛肉に火が通ったら①を入れて中火で炒め、マッシュルームに火が通ったらAを加え、全体になじませる

cooking memo