



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.



## ちょっとしたおもてなしやお祝いに れんこんの牛肉炒め



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>319kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.4g</b> | 調理時間<br><b>約20分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| 牛肉 肩ロースうす切り | 200g   |
| れんこん        | 300g   |
| 輪切り 赤唐辛子    | 小さじ1/2 |
| 酢           | 少々     |
| A           |        |
| 砂糖          | 大さじ2   |
| しょうゆ        | 大さじ2   |
| 酢           | 大さじ2   |
| サラダ油        | 大さじ2   |
| ごま油         | 小さじ1   |

### ■作り方

- ①れんこんは皮をむいて長めの乱切りにし、水に2～3分程度さらし、水気を切る
- ②牛肉は2～3cm幅に切る
- ③鍋にお湯を沸かし、酢を加えたら、①を入れ、煮立ったらすぐ火を止め、手早くざるにとって水気を切り、大きめのボウルに入れておく
- ④フライパンを熱してサラダ油大さじ1分をなじませ、②の牛肉を色が変わるまで炒め、③に加える
- ⑤④のフライパンの余分な油をきれいに拭き取り、残りのサラダ油大さじ1分を入れて熱し、赤唐辛子を入れて、香りが出るまで炒める
- ⑥⑤にAを加えて煮立て、④を戻し入れ、さっと炒め合わせ、最後にごま油をまわしかけ仕上げ



酢の量を調整して、お好みの味付けを見つけてください

cooking memo