



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 <b>319kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <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