



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.



牛肉を長芋でボリュームアップしたごはんが進む一品

牛肉と長芋のしょうが炒め



一人あたりのエネルギー 211kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料（4人分）

牛肉 小間切	200g
長芋	200g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	大さじ1
サラダ油	大さじ1
きざみねぎ	2g

■作り方

- ① 長芋は皮付きのまま、拍子木切りにする
- ② Aを混ぜ合わせる
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し①を入れ、弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、取り出しておく
- ④ ③のフライパンに牛肉を入れて、中火で炒め、肉の色が変わったら②を戻し入れ、②を加えながら炒め絡める
- ⑤ 器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo