



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.



いい肉の日に牛肉をいい感じに食べよう！

牛肉のカレーしょうゆ炒め



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
442kcal	2.0g	約15分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

牛肉 もも 切り落とし	200g
白ねぎ	1本
にんじん	1/3本
生姜	1片
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
B みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ1

■作り方

- ①牛肉に混ぜ合わせたAを揉みこむ
- ②白ねぎは1cm幅の斜め切りに、にんじんは皮を剥いて短冊切りに、生姜はせん切りにする
- ③フライパンにごま油を熱し①を入れ、色が変わるまで炒める
- ④③に②を加え、全体に油がまわるまで炒める
- ⑤④にBを加え、強火で水分を飛ばしながら味が絡むように炒め合わせる

cooking memo