



きゅうりと牛肉の炒め物



材料(4人分)

きゅうり…3本	しょうが…1片
しゃぶしゃぶ用牛肉…150g	ごま油…大さじ2
にんじん…50g	塩…少々
	片栗粉…大さじ2

【下味調味料】
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
砂糖…小さじ1



つくりかた

- ① きゅうりは、縦2つに切り、斜めに厚さ4mm程度に切る。にんじん、しょうがは千切りにする。
- ② 牛肉は、一口大に切り、下味調味料をからめて片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱し、ごま油大さじ1を入れ、しょうが、牛肉を炒め、色が変わったら皿に取る。残りのごま油を入れ、塩少々を加えにんじん、きゅうりを強火でサッとしんなりするまで炒め、皿に取った牛肉をもどし、ひと混ぜする。

強火で素早く炒めると、野菜の食感が残ってさらにおいしい。