

牛肉とかぼちゃの甘辛炒め

材料

牛肉(薄切り、切り落としなど)200g

かぼちゃ(正味)150g

ピーマン1個

◎砂糖大さじ3

◎醤油大さじ3

◎酒大さじ2

◎みりん大さじ1

塩少量

小麦粉適量

サラダ油(炒め用)少量



作り方

- 1 牛肉は食べやすく切り、しっかりと塩をふって下味を付ける。しばらく置いたら、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 かぼちゃはワタと種を除き、5mm～1cm 厚さに切る。ピーマンはヘタと種を除き、斜め細切り。
◎の調味料を合わせておく。
- 3 フライパンに油を熱し、かぼちゃを並べて焼く。
弱めの中火でじっくりと両面焼き、軟らかくなったら、一旦取り出す。
- 4 同じフライパンに再び油を熱し、牛肉を炒める。
肉の色が変わったらかぼちゃを戻し入れ、ピーマンも加えてさっと炒め合わせる。
- 5 ◎を回し入れる。全体に味が絡み、汁気がなくなったら出来上がり。