

牛肉ときゃべつのカレー炒め

材料 (2人分)

牛肉切り落とし 200g

きゃべつ 100g

ピーマン 4個

バター(無塩)10g

■ <調味料>

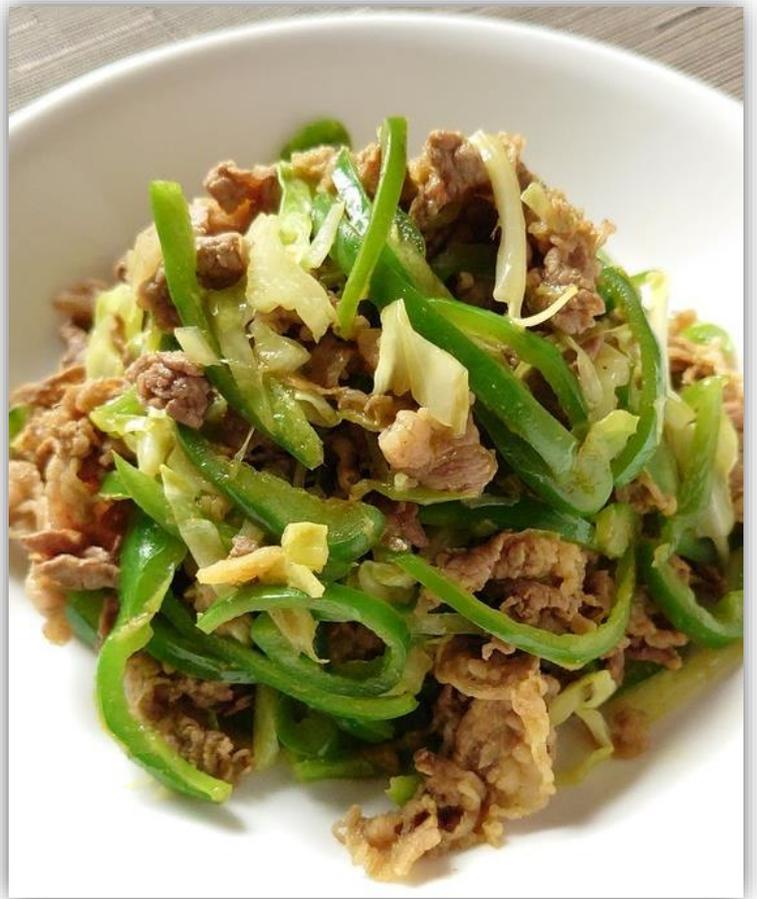
めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2倍

カレー粉小さじ2

しょうが(すりおろし)5g

酒大さじ1

塩小さじ1/4



作り方

- きゃべつは千切りにする。ピーマンはヘタと種をとって、縦薄切りにする。
- 牛肉は食べやすい大きさに切る。<調味料>は、よく合わせておく。
- フライパンにバターを中火で温め、牛肉を色が変わるまで炒める。
- きゃべつとピーマンを加えて油が回るまで炒め合わせる。
- <調味料>を加えて全体に味がなじむまで炒め合わせる。火を止めて器に盛りつける。