

にんじんと牛肉の酢風味炒め



ヘルシーな酢をたっぷり使った炒めもの。
ほどよい酸味が、ご飯によく合います。

材 料

(4人分)

にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・ 大1本
牛切り落とし肉・・・・・・・・・・ 300g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
鶏がらスープの素・・・・・・・・・・ 小さじ1
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

作り方

- ① にんじんは皮をむいて4cm長さの太めのせん切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱して牛肉を炒め、色が変わったら一度取り出す。続けてにんじんを入れて炒め、火が通ったら牛肉を戻し入れ、塩、鶏がらスープの素を加える。
- ③ 酢を回し入れ、大きく炒め合わせて火を止める。

炒めものは最初から仕上げまで「強火」が基本。酢を加えたら、水分を飛ばすように大きく手早く混ぜましょう。