



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年10月号より」

## まいたけと牛肉の炒り煮・・・きのこを使っておかずプラスワン



- 1 まいたけはひと口大に手でほぐし、長いものは半分に切ります。牛肉はひと口大に切ります。
- 2 小鍋に煮汁を合わせて煮立て、牛肉を入れてさっと煮、いったん取り出します。
- 3 2の鍋にまいたけを入れて煮、火が通ったら牛肉を戻し入れ、汁けがほとんどなくなるまで混ぜながら炒り煮します。

## 材料(4人分)

まいたけ	1パック(100g)
牛肉(もも・薄切り)	150g
▼煮汁▼	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ2