



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2005年11月号より」

牛肉とごぼうのカレーみそ炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、下味の調味料をまぶします。
- 2 洗いごぼうはささがきにして水にさらし、小松菜は軸と葉に分けてそれぞれ幅3cmのざく切りにします。
- 3 Aの調味料をすべて混ぜ合わせます。
- 4 サラダ油をフライパンで熱し、1の牛肉を加えて炒めます。
- 5 4に水けをきった2のごぼう、小松菜の軸、小松菜の葉を順に加えて炒め、3を入れて炒め合わせます。

材料(4人分)

牛肉(ロース・薄切り)	400g
▼下味▼	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2
洗いごぼう	1本
小松菜	1束
▼A▼	
みそ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1