



ハピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2004年5月号より」

牛肉とトマトのエスニック炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 牛肉はひと口大に切り、トマトはざく切りにします。赤唐辛子は種を取って小口切りにします。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、赤唐辛子とちりめんじゃこを炒めます。ちりめんじゃこが少しきつね色になったら牛肉も加えてさらに炒めます。
- 3 2が炒まったら1のトマトも加えてざっと炒め、※の調味料を入れて味つけします。
- 4 仕上げに冷凍きざみ青ねぎを凍ったまま加えてざっと混ぜ、火を止めます。

材料(4人分)

牛肉(ロース薄切り)	250g
トマト	2コ
青ねぎ(冷凍きざみ青ねぎ)	60g
赤唐辛子	1/2本
ちりめんじゃこ	30g
サラダ油	大さじ1
▼※▼	
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ1/2