



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2005年7月号より」

牛肉となすのトマト炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

牛肉(ロース・薄切り)	200g
なす	3本
ピーマン	2個
玉ねぎ	1個
トマト	2個
サラダ油	大さじ3

▼合わせ調味料▼

みそ	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

- 1 牛肉はひと口大に切り、なす・ピーマンは乱切りに、玉ねぎ・トマトはくし形切りにします。
- 2 合わせ調味料はボールに入れて混ぜ合わせておきます。
- 3 分量内のサラダ油から大さじ2をフライパンで熱し、1のなすを入れて弱めの中火で時々混ぜながら炒め、全体がしんなりしたら1度取り出します。
- 4 3のフライパンに残りのサラダ油を足し、1の玉ねぎ、牛肉の順に加えて炒めます。
- 5 さらに1のトマトと3のなすを加え、2の合わせ調味料も加えます。
- 6 混ぜ合わせて2~3分煮た後、1のピーマンも加えてさっと煮ます。