



季節で検索

ハッピーレシピ辞典



ブロッコリーと牛肉のいため物 … お肉や油との相性も最高



[下準備] しいたけを水でもどしておく。

- 1 ブロッコリーは小房に分けておく。
- 2 中華なべに油大さじ1を熱して塩小さじ1/2を入れ、1を加えて砂糖小さじ1をふって強火でいため、水1/2カップを加えてふたをし、約1分蒸しゆでにする。
- 3 牛肉を3~4cmに切り、調味料aを加えて手で軽く混ぜる。
- 4 しいたけは石づきを取って2つ切り。
- 5 中華なべに油大さじ3を熱して牛肉を低温でいため、色が変わったらブロッコリーとしいたけを加えて強火で手早くいため、調味料bをからませる。

【コツ】

・ブロッコリーは油に塩を入れていためると色よく仕上がり、蒸しゆでにするとアクが抜けて、火の通りもよくなります。

【メモ】

・コクを出すため、調味料bに、かき油を大さじ1ほど使ってもよいでしょう。

材料(4人分)

ブロッコリー	300g
牛薄切り肉	200g
干しいたけ	4枚
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	1/2カップ

▼調味料 [a] ▼

しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
水	大さじ1
かたくり粉	小さじ2
サラダ油	大さじ3

▼調味料 [b] ▼

水	1/4カップ
スープの素	1/4個
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1
かたくり粉	小さじ1