

献立紹介

電子レンジで

お弁当きんぴら



材料 ● 2人分

牛肩ロース(薄切) 80g
れんこん 100g
いりごま 小さじ1

★しょうゆ 大さじ1 1/2
★砂糖 大さじ1
★酒 大さじ1
★だし 大さじ1
★サラダ油 大さじ1
★赤唐辛子 1/2 本

作り方

- ① れんこんは皮をむいて薄めのいちよう切りにする。
牛肉は2, 3cm幅に切る。赤唐辛子は種をとり除いて小口切りにする。
- ② 耐熱ボウルに★の材料を合わせ、れんこん、牛肉を入れて混ぜ、ラップしないで約3分30秒加熱する。
- ③ きれいな菜箸でよく混ぜ、ごまをふる。

ここがポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。味がむらなくなじむように、加熱の前と後によく混ぜます。
- ★ お弁当のおかずにおすすめです。
- ★ 赤唐辛子がなければ、七味唐辛子でもOKです。

