お肉のうまみがギュッと！

赤カブと牛肉の炒め煮



〈材料 2人分〉 1人当たり　262kcal

牛もも スライス	200g	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
赤カブ	100g	砂糖	小さじ2
にんにくの芽	100g	こしょう	小さじ1/4
バター	20g	すりおろしにんにく	小さじ1

お肉のうまみがギュッと！

赤カブと牛肉の炒め煮





【下準備】

赤カブ：薄いくし切り　にんにくの芽：３ｃｍ幅に切る

牛ももスライス：食べやすい大きさに切る

お肉のうまみがギュッと！

赤カブと牛肉の炒め煮





① 中火に熱したプライパンにバターを溶かし 牛肉を炒める
② 牛肉にある程度火が通ったら赤カブとにんにくの芽を
　入れて炒める
③ 赤カブをさっと炒めたら めんつゆ・砂糖・こしょう・
　すりおろしにんにくを加えて味がなじむまで炒めて完成