

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

セロリと牛肉の炒め物

【材料】(2人分)

セロリ … 2個
牛薄切り肉 … 80g
ショウガ汁 … 少々
ネギ … 10cm
しょうが … 1かけ
赤唐辛子 … 1本

<調味料>

醤油 … 小さじ $\frac{1}{2}$
酒 … 小さじ2
サラダ油 … 大さじ1
塩 … 小さじ $\frac{1}{4}$
コショウ … 少々

【作り方】

- ① 牛肉は5cmの長さに切り、ショウガ汁と醤油、酒各小さじ $\frac{1}{2}$ をふる。
ネギは斜めに切りショウガは薄きりにし、赤唐辛子は半分に切って種をとる。
セロリはすじを取って食べやすくきり、葉はザク切にする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ネギ、ショウガ、赤唐辛子を
中火で炒める。香りが立ったら牛肉、セロリの順に炒め、セロリの葉も
加えてさっと炒める。
- ③ 塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、コショウ少量、酒小さじ1と $\frac{1}{2}$ を加えてひと混ぜする。

★すがすがしい香りとシャキッとした歯ごたえを楽しめます★



Nostalgic Modern

LeTAO

★ Northern Sweets Manner ★