

# なばなのみそ炒め



## アブラナ科

作物として品種改良したものが多く、大根、かぶ、キャベツ、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、水菜、青梗菜、わさびなどもアブラナの仲間になります。

なばな 200g ゆでたけのこ 150g 牛薄切り肉 200g

### 《調味料B》

上高地みそ 30g 砂糖 大さじ1 酒 大さじ2 しょうがのすりおろし 20g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② なばなは固い部分を切り落として5㎝長さに切る。
- ③ ゆでたけのこは薄切りにする。
- ④ 牛肉は2㎝長さに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1となばなを入れて中火でさっと炒め、水50ccを加えてフタをし、1分30秒蒸して取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにサラダ油大さじ1と牛肉を入れて中火で炒める。
- ⑦ 肉の色が変わったらたけのこを加えて炒め合わせ、①を入れて調味する。
- ⑧ 全体に味がなじんだら、なばなを戻し入れて混ぜ合わせる。

