

みそ風味炒め



<材料>

牛薄切り肉100g 長ねぎ40g にんじん50g
ニラ50g ゆでたけのこ100g しめじ100g 春雨（もどして）100g

<調味料A>

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酒大さじ1 すりごま20g

<調味料B>

上高地み20g 砂糖小さじ1 酒小さじ2 ごま油小さじ1 おろしにんにく少々

【作り方】

- ① 春雨はたっぷりの熱湯に入れ、5分間ゆでて水洗いして5㎝長さに切る。調味料Aで下味をつける。
- ② 牛肉を細切りにしてボウルに入れ、調味料Bを加えて下味をつける。
- ③ 長ねぎは斜め薄切り、にんじん、ニラは4㎝長さに切る。
ゆでたけのこは細切りにし、しめじは小房に分ける。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1と②の牛肉を入れ、中火で色が変わるまで炒めて器に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油大さじ2をたし、③の野菜を入れて炒め、火が通ったら塩少々で下味をつける。
- ⑥ ⑤に春雨と牛肉入れて混ぜ合わせ、味を調える。