

ブロッコリーと牛肉の黒酢炒め



材料／2人分

- ブロッコリー・・・1／2個
- 牛モモ肉・・・・・・・・120g
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 赤パプリカ・・・1／2個
- 油・・・・・・・・小さじ2
- ねぎ・・・・・・・・少々
- しょうが・・・・・・・・1／2かけ
- (A)・・・以下を混ぜ合わせておく。
黒酢大さじ1
しょうゆ小さじ2
片栗粉小さじ1/2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け沸騰したお湯でかためにゆでる。しょうがは千切り、ねぎは斜め切り、赤パプリカは短冊に切る。
- ②牛肉は砂糖、塩、こしょうをふって味をなじませる。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが、ねぎを入れて炒め、ねぎがしんなりになったら②と赤パプリカを加え炒め合わせる。肉の色が変わったらブロッコリーを加え、さらに炒める。
- ④(A)を混ぜ合わせ、回し入れて全体にからめながら炒める。