

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めます。



- ② 人参を入れてさっと炒め、しめじ、まいたけを加え、強めの中火で2分程炒め合わせる。

**ポイント** きのこから余分な水分が出ないように、強めの火加減で手早く炒めましょう。



- ③ ニラを加え、全体にしんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** ニラはすぐに火が通るので、最後に加えてさっと炒めましょう。



- ④ 火を少し弱めてタレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

**ポイント** 仕上げにお好みで、白ごまをふってもよく合います。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	人参	50g
まいたけ	100g	ニラ	50g
しめじ	50g	タレ(サムジャン)	1袋

**ご用意いただく食材**

油 大さじ1

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**タレ**

コチジャン	大さじ1
味噌	大さじ1/2
しょうゆ・みりん	各小さじ2
砂糖・ごま油	各小さじ1

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにし、ニラは4cm長さに切る。しめじ、まいたけは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

**一言コメント**

まいたけは少し大きめにほぐした方が、ボリューム感が出て食感も楽しめます。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc