

- 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、塩、こしょうをする。

**ポイント** 牛肉に塩・こしょうでしっかりと下味をつけておきましょう。



- 2 玉ねぎ、人参を入れて、2分程炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい野菜から、先に炒めていきましょう。



- 3 もやし、ニラを加え、強めの中火でしんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 野菜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。



- 4 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** タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	ニラ	50g
玉ねぎ	50g	もやし	100g
人参	20g	タレ(焼肉のたれ)	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

しょうゆ	小さじ2	片栗粉	小さじ1/4
酒・みりん	各大さじ1/2	おろしにんにく	少々
ごま油	小さじ1/2		

#### 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。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 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長さの細切りにする。ニラは4cm長さに切り、もやしはあればひげ根を取り除く。

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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。