



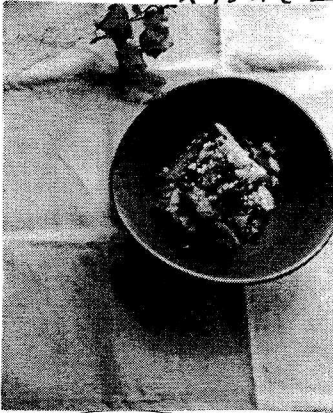
牛肉ときゅうりのうまあえ

きゅうりの
大量消費に!

<材料>

・牛バラ肉	… 200g	た	・しょうゆ	… 大さじ3
・きゅうり	… 3本	れ	・素精糖	… 大さじ2
・酒	… 大さじ2		・酢	… 大さじ1

★好みで豆板醤か甜麺醤を少々入れると大人味★



- ① たれの材料を大きめのボールであわせる。
- ② きゅうりに塩をふって板ずりし、水で洗ってからすりこぎでたたいて、一口大に切る。
- ③ 沸騰した湯に酒を入れ、牛肉を1切れずつ入れてさっとゆで、ザルに上げてあら熱がとれたらきゅうりと1:1に①のボールに入れ、しばらくおいて味をなじませる。
- ④ 皿に盛り、ゴマ・青ネギ・糸切唐辛子などを散らす。

完熟トマトを
使っね☆

牛肉トマトいため

出典 『小林カツ代の
すぐ食べた!』

<材料>

・牛肉薄切り	… 300g	・ごま油	… 大さじ1~2
・ピーマン	… 6~8個	・塩	… 小さじ1/2
・玉ネギ	… 大1個	・しょうゆ・こしょう	少々
・完熟トマト	… 大1個	・片栗粉	

- ① 牛肉は1cm幅に切る。ピーマンは縦半分になり、横1cm幅に切る。玉ネギとトマトは2cm角に切る。
- ② ごま油を熱し、牛肉を広げて中火で焼き、裏返して強火で焼く。
- ③ 肉の色が変わったら野菜を加え、塩をふってひと混ぜし、表面を平らにして、2~3分強火で火を通す。
- ④ 底のほうから全体を混ぜ、また表面を平らにして火を通す。玉ネギがクタクタになるまで、これを2~3回くり返す。
- ⑤ 味をみて、しょうゆ・こしょう・片栗粉を少々ふり入れ、全体をざっと混ぜあわせて火をとめる。

強火が
point!

タバスコを
ふると
ピリッと美味!

