

食材2つだけ!

牛こま

×

トマト

焼肉のタレで簡単味付け

牛肉とトマトのスタミナ炒め

材料 (2人分)

牛こま切れ肉…………… 200g

トマト…………… 1個

小ねぎ(あれば)…………… 1本

焼肉のタレ…………… 大さじ1と1/2

油…………… 小さじ2

塩・こしょう…………… 適宜

1 切る

小ねぎは小口切りにする。トマトはへたを取り、食べやすい大きさのくし形切りにする。牛肉と焼肉のタレの半量をポリ袋に入れ、袋の上からもむ。

2 フライパンで炒める

フライパンに油を入れて中火で熱し、牛肉は入れ色が変わるまで炒める。トマトを加えて1分ほど炒めたら、残りの焼肉のタレ、塩・こしょうで味を調える。

3 盛る

皿に盛り付け、小ねぎをちらす。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索