

食材2つだけ!

牛こま肉

×

豆もやし



調理時間

10分

豆もやしで歯ごたえアップ

牛肉と豆もやしの韓国風炒め

材料 (2人分)

牛こま切れ肉…………… 200g

豆もやし…………… 1袋(250g)

焼肉のタレ…………… 大さじ1

○焼肉のタレ…………… 大さじ2

○コチュジャン…………… 小さじ2

○酒…………… 大さじ1

ごま油…………… 大さじ1

1 下準備する

ポリ袋に牛肉と焼肉のタレを入れ、袋の上から手で揉む。ボールに○を入れて混ぜる。

2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。豆もやしを加えて1分炒め、○を回し入れて全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索