

食材2つだけ!

牛こま肉

×

しらたき



調理時間

20分

## めんつゆ利用で面倒な味付けの手間をカット 牛肉としらたきのさっと煮

材料 (2人分)

牛こま切れ肉…………… 150g

しらたき…………… 150g

○めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ2

○酒……………大さじ1

○砂糖…………… 大さじ1/2

### 1 しらたきを下茹でする

しらたきは包丁でざく切りにして、フライパンに入れる。ひたひたに水を張って中火にかけ、沸騰後、3分茹でてザルにあげる。

### 2 炒め煮にする

フライパンを弱火にかけ、水けを飛ばすようにしらたきを炒める。牛肉を加えて色が変わるまで炒めたら、水100ml(分量外)と○をいれて10分煮る。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索