

和牛肉とたっぷり香味野菜のエスカベッシュ

調理時間 15分

《 材 料 》

牛小間切れ肉	300 g
人 参	60 g
セロリ	1 本
きゅうり	1 本
玉 葱	1/2 個
塩・コショウ	少々
片栗粉	少々
調味料	
酢	1/4 cup
淡口醤油	大 1.5
水又は出し汁	1/4 cup
砂 糖	大 2
唐辛子	1 本
ゴマ油	少々

《 作 り 方 》

人参・セロリ・きゅうり・玉葱は4～5cm長さのせん切りに、唐辛子は種を除き小口切りにしボールに入れておきます。

牛肉は一口大に切り、塩・コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶし、フライパンにゴマ油を熱してサッと焼き、野菜のボールに入れます。

次いで同じフライパンに調味料を合わせ火にかけて、沸騰直前にボールの野菜を加え合わせ、少し冷まし皿に盛ります。



野菜たっぷりのヘルシーメニュー

キャッチコピー

【おいしさのヒミツ】

調味料を煮立てて加えるので
漬け込んだ時の様に味がよくなじみます。

お料理上手メモ

唐辛子を入れることで味にメリハリがでます！ない時は七味や一味で代用して下さい。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
208 kcal	16.3 g	10.0 g	11.6 g	2.2 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校