

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

お醤油とカンタン酢でこっくり、さっぱりと頂けます。

牛肉とアスパラガスのさっぱり炒め

所要時間

5分

1人分

199kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



ミツカン
カンタン酢



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



牛肉とアスパラガスのさっぱり炒め

材料/2人分

アスパラガス……………3本
ヤングコーン(水煮)・1パック(50g)
牛切り落とし肉……………100g
サラダ油……………大さじ1/2
ミツカン カンタン酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

- ①アスパラガスは根元の固いところを切り落とし、4～5cm幅に切り、穂先以外は縦半分に切る。ヤングコーンは水気をおさえ、縦半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、アスパラガス、ヤングコーンを炒め、油が回ったら牛肉を加えて炒める。
- ③肉の色が変わったら、「ミツカン カンタン酢」としょうゆを加えて全体を馴染ませる。

*お好みで黒こしょうをかける