

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

牛肉とアスパラの炒め物

調理時間

20分

1人分

381kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



宝酒造
タカラ本みりん
「醇良」

牛肉とアスパラの炒め物

材料/2人分

牛薄切り肉……………200g
グリーンアスパラガス……………2束
ゆでたけのこ……………50g
たまねぎ……………(中)1/2個

〈下味〉

塩、こしょう、かたくり粉……………各少々

〈調味料〉

しょうゆ……………大さじ1
宝酒造 タカラ本みりん「醇良」
……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ1強
砂糖……………小さじ1
こしょう……………少々

作り方

- ①アスパラガスは斜め薄切りにしてさっと茹でておく。牛肉は1cm弱に細く切って〈下味〉をつける。たけのこ・たまねぎも細く切りそろえる。
- ②〈調味料〉を混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱して牛肉をほぐすように炒めたら、アスパラガス・たけのこ・たまねぎも加えて炒める。調味料を加えて炒めて仕上げる。