

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

アスパラガスの甘みと牛肉の旨味がごはんのおかずにピッタリ!

アスパラガスと牛肉の炒めもの

調理時間

10分

1人分

184kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ



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



アスパラガスと牛肉の炒めもの

材料/2人分

牛肉(薄切り).....	150g
下味	
A [塩、こしょう.....	少々
[酒.....	大さじ1
アスパラガス.....	1束
玉ねぎ.....	1/2個
サラダ油.....	大さじ1/2
みりん.....	大さじ1/2
キッコーマン いつでも新鮮	
しぼりたて生しょうゆ.....	大さじ1
黒胡椒.....	適宜

作り方

- ①牛肉は、下味Aをつける。アスパラガスは根元の固いところを切り落とし、3等分する。玉ねぎは櫛形に切りほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、アスパラガスを加えて1~2分炒め、みりんと「キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ」で味をととのえる。
- ③黒胡椒をふって完成。