

いっそう
美味しく
とっておき
レシピ

飛弾牛



薄切り牛肉の野菜包み
甘酢ソース添え



材料・調味料

(4人分)

飛弾牛もも肉or薄切り肉	320g	[甘酢ソース]	
生姜	20g	上砂糖	27g
筍	1/4本	酢	52cc
人参	1/4本	日本酒	22cc
ピーマン	1個	ケチャップ	90g
浅つき	1/4束	水	120cc
片栗粉	適量	塩、胡椒	少々
薄力粉	〆	水溶き片栗粉	大1.5

作り方

- ①生姜は、千切りにする。
たけのこ、にんじん、ピーマンは、千六本に切り、さっと塩茹でして、氷水に取り水気をきっておく。
浅つきは、根に近い部分は、3~4cmの長さで切り、葉先は小口から細かくカットする。
- ②肉に塩、胡椒で下味を付け、片栗粉をまぶして、生姜と浅つきの小口からカットしたものを巻き薄力粉を表面にまぶす。
- ③鍋にオイルを入れ熱し、肉を入れきつね色に焼き色をつけ、ペーパータオルに取り余分な油を取っておく。
- ④ソースの材料を混ぜ合わせて、あわせ調味料を作り、鍋に入れ強火にかけ煮立ったら、肉を加えソースをからめ仕上げる。