



ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 43号 掲載

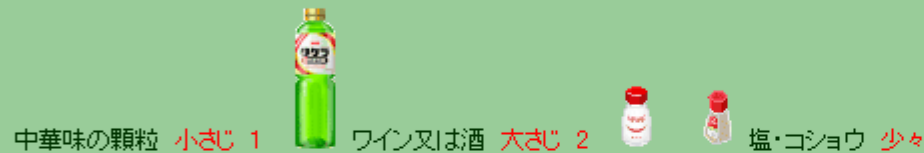
● 牛肉と新ジャガイモ・春キャベツの炒め物 ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材 料 ✂✂✂✂✂



✂✂✂✂✂ 調味料 ✂✂✂✂✂



🍳 作り方 🍳

1. ジャガイモは皮をむいて、一口大に切って電子レンジで 7～8分加熱する。
2. 牛肉に塩・コショウする。
3. フライパンに 大2の油を入れて牛肉を色が変わる程度に炒めて、白ワイン又は酒を入れて混ぜたら一度取り出す。
4. フライパンに 油 大2を入れて加熱したジャガイモを少々焦げ目が付くぐらいに炒め焼きをする。ここに薄切りの玉ねぎを入れて2分くらい炒め 塩・コショウして絹さやとみじん切りのニンニクを加えて炒める。
5. 牛肉をここに加えて大きめの千切りキャベツに塩 少々ふりかけて、ざっと炒め中華味の顆粒をふりかけて混ぜる。

