にんじんと牛肉の酢風味炒め



材料	(4人分)
にんじん	大1本
牛切り落とし肉	300g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
酢	大さじ3

作り方

1. にんじんは皮をむいて4cm長さの太めのせん切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油を強火で熱して牛肉を炒め、色が変わったら一度取り出す。続けてにんじんを入れて炒め、火が通ったら牛肉を戻し入れ、塩、鶏がらスープの素を加える。
3. 酢を回し入れ、大きく炒め合わせて火を止める。

ヘルシーな酢をたっぷり使った炒めもの。 ほどよい酸味が、ご飯によく合います。

炒めものは最初から仕上げまで「強火」が基本。酢を加えたら、水分を飛ばすように大きく手早く混ぜましょう。

監修 武蔵裕子