



玉ねぎの牛切り落とし甘辛炒め

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子 さん

ワンポイント

玉ねぎは加熱することで辛み成分が弱まり、辛みに隠れて目立たなかった甘みが立ってくる上、水分が奪われて、一層甘さを感じるようになります。サラダ・マリネ・和え物など、生のままでも美味しく食べることができますよ♪

材料（2人分）

- 玉ねぎ…………… 1個
- サラダ油…………… 小さじ2
- 牛肉切り落とし…………… 100g
- ★ { 砂糖…………… 大さじ1
- { 醤油…………… 大さじ1
- { 酒…………… 大さじ1と1/2

作り方（調理時間：15分）

- ①玉ねぎはくし切りにし、バラバラにほぐします。
- ②牛肉を食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎが透き通るまで炒め、牛肉を加えてサッと炒めます。
- ④牛肉の色が変わったら★を加え、味を調べて出来上がりです。