

牛肉といんげんの炒め物



下準備

- ①牛肉は、水で洗い、削ぎ切りにしてボールに入れる
- ②①に生姜の薄切りを一つまみ加え、醤油大匙軽く2、砂糖小匙2コショウ少々をふりかけ、よく混ぜ合わせ、さらに片栗粉小匙2を加え混ぜ、煮油（一度火を通しておいた油）大匙1をかけて肉全体にまぶし、15分ほど付けておく
- ③さやいんげんは細く新鮮なものを求め、筋を取り5センチの長さに手で折ってから良く洗い、水気を切っておく
- ④生姜は薄切りにする
- ⑤にんにくひとかけを漬しておく

材 料 (4~5人分)

牛肉赤身	200 g	生姜(小)ひとかけ
さやいんげん	300 g	にんにく(小)ひとかけ

調味料

油	大匙4	醤油	大匙2	砂糖	小匙2
塩	小匙1	片栗粉	小匙2	コショウ	少々

作り方

- ①中華鍋に油大匙1を熱し、生姜をつぶしたもの、塩小匙軽く1を落として、その中にインゲンを加え炒める
- ②①に水大匙3杯と酒大匙1を加えちょっと蓋をして、2~3分煮て蓋をとり、コショウを少々。インゲンが青々とし、八分通り火が通ったら、皿に取っておく（水気が残ったら捨てる）
- ③油大匙2杯を熱し、にんにくひとかけを加え、香りが出てきたら、漬けておいた牛肉を混ぜ合わせこの油に優しくほぐしながら入れ、少し鍋にそのままにして、肉の表面に膜が出来てから、炒める。（鍋に置き過ぎて焦がさないように）
- ④全体に火が通ったら、皿にとっておいたいんげんを鍋に戻し手早く混ぜて出来上がり



均一に切ることが成功のコツ



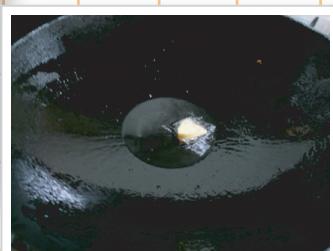
②の味付け後。肉に下味をつけておくことも大事なポイント



青々した新鮮なものを！



先にいんげんだけを炒める



肉は、ニンニクオイルができるから。