

2024年7月号

【料理名】牛肉とししとう、赤ピーマンのレモン塩麴炒め



【主材料】（2人分）

- 牛もも肉（焼き肉用）……200g
- ししとう……16本
- 赤ピーマン……1個
- A 塩麴……大さじ2
- A レモンの皮（すりおろし）…… $\frac{1}{2}$ 個分
- A レモン汁……大さじ1

【作り方】

1. ポリ袋に牛肉とAを入れてよくもみこみ、15分ほどおく。
2. ししとうは竹串などで穴をあける。赤ピーマンは縦1cm幅に切る。
3. フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、1の両面を1分ずつ焼く。出てきた脂をペーパータオルで拭き、2を加えてさっと炒め、しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ を回しかける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。