

2025 年 8 月号

【料理名】牛肉と夏野菜のレモンしょうゆ炒め



【主材料】（2 人分）

牛肉（切り落とし）……150g

ヤングコーン……4 本

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{2}$ 個

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

A こしょう……少々

A しょうゆ……小さじ 1

レモン汁……大さじ 1

レモン（国産）の皮……適量

【作り方】

1. ヤングコーンは斜め半分に切る。パプリカと玉ねぎは縦 1 cm 幅に切る。
2. フライパンに油小さじ 2 を中火で熱し、牛肉を炒める。8 割ほど火が通ったら端に寄せ、あいたところで玉ねぎを 1 分ほど炒める。
3. ヤングコーンとパプリカを加えて全体を炒め合わせ、A で調味し、レモン汁を回しかける。
4. 器に盛り、レモンの皮を削って散らす。

●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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。