

金時人参と牛肉のきんぴら



材料) 2人分

金時人参100g

牛肉ロース細切れ100g

濃口醤油・日本酒・みりん各大さじ1、砂糖小さじ1

生姜千切り5g

鷹の爪適量

いりごま大さじ1

作り方)

1. 金時人参はピーラーなどで皮を剥き、千切りにする。牛肉の細切れは荒めに切る。
2. フライパンに牛肉を入れて炒め、脂が出て半分ほど火が通ったら金時人参を加えて炒める。
3. 全体に火が通ったら生姜、お好みで鷹の爪を加えて混ぜ、中心を開けて日本酒、みりん、濃口醤油の順に注いで絡め、砂糖を入れて水分がある程度飛ぶまで加熱し、火を止める。
4. いりごまを振り、器に盛り付ける。