



青唐辛子と牛肉の いろどり辛炒め

ピリッとした辛み～青唐辛子レシピ①

青唐辛子と牛肉のいろどり辛炒め

材 料 (2人分)

青唐辛子……………小1本
牛こま切れ肉……………180 g
赤パプリカ……………1/2個
ししとう……………5本
にんにく……………1片
ごま油……………小さじ1
★しょうゆ・みりん・酒
……………各大さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① 青唐辛子はヘタと種を取り斜め切りに。赤パプリカとししとうはワタと種を取り細切りに。にんにくは薄切りにする。★を混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、にんにくを炒める。
- ③ 香りが立ってきたら、青唐辛子・牛こま切れ肉・赤パプリカ・ししとうを入れて中火で炒める。
- ④ 牛こま切れ肉に焼き色がつき火を通ったら、★を加えてなじんだら火を止めて、皿に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 青唐辛子小3本で作ったら辛いので1本としました。辛いものが苦手な方は青唐辛子や★の分量はお好みで調節してください。
- 青唐辛子は素手で触るとひりひり熱くなることがあります。ビニール手袋などを使用してください。
- 青唐辛子を触った手で目や口に触れると痛みを生じることがありますので十分ご注意ください。