

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ65

～ご飯がすすむお肉料理～

### 牛薄切りの旨味噌丼



#### 材 料

(4人分)

牛薄切り用	...	320～400g
炒め用の油	...	小さじ2
パプリカ	...	赤、黄 それぞれ1/2個
ピーマン	...	1個
＜ピリ辛ダレ＞		
伊勢玉味噌	...	大さじ3
砂糖	...	大さじ3
酒	...	大さじ1.5
しょうゆ	...	大さじ1.5
水	...	大さじ2
ごま油	...	小さじ2
片栗粉	...	小さじ1
豆板醤	...	小さじ1～2
ご飯	...	2合
レタス	...	4枚
ごま	...	大さじ1



- 1 パプリカとピーマンはそれぞれ乱切りにする。  
レタスは洗ってひと口にちぎる。



- 2 ピリ辛ダレの調味料を混ぜておく。



- 3 お湯を沸騰させ、1のパプリカとピーマンを20秒ぐらいサッとゆがく。

手付きザルに入れてゆがくと、  
取り出しやすくてとっても便利！

point!



- 4 丼にご飯をよそい、上にレタスをのせておく。

- 5 中華なべに油を入れて熱したら、牛肉を入れて強火でサッと炒める。  
色が変わりそうになったら、3のパプリカとピーマンを加えてひと混ぜする。  
最後にダレを絡める。

- 6 5を4の上ののせてごまをふりかける。

