



2019年

you
me
食材提供

7/11 (木) 牛肉と夏野菜のサッと炒め (今道 康弘さん)

(材料2人分)

牛こま切れ肉：80g

アボカド：1/2個

赤・黄パプリカ：各30g

オクラ：2本

トマト：50g

E.V オリーブオイル：20ml

A { 焼肉のたれ：20g

マヨネーズ：20g

カレー粉：3g

塩：少々

(飾り)

パセリ：少々

パルメザンチーズ：10g

- ① アボカドは縦半分に切って、種を取り、皮をむいて一口大に切る。パプリカ・オクラ・トマトは一口大に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、①のパプリカとオクラを炒める。次に牛肉を加えて炒め、火が入ったら、①のアボカドとトマトを加えて少し炒める。
- ④ ③のフライパンに②の合わせ調味料を加えて、全体によく絡ませる。この時アボカドの角を落とすイメージで炒め、ソースに濃度をつけていく。
- ⑤ 器に④を盛り付け、①のパセリとパルメザンチーズを振りかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また<インターネット><<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>>でもご覧になれます。