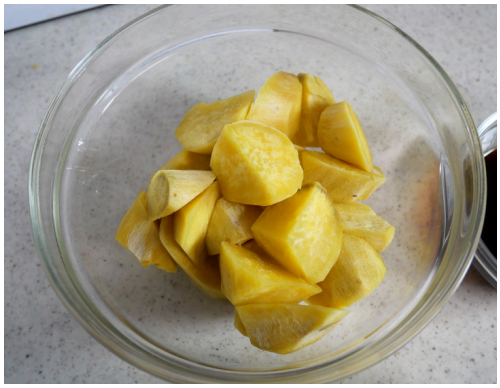
うまいルレシピ

牛肉とさつまいもの甘辛バター醤油炒め



お弁当のおかずにも 冷めても美味しい甘辛＆バター風味なので、お弁当のおかずにもぴったりです。
仕上げのブラックペッパーを少し多めに振ると、ピリッとした辛みがアクセントになり、おつまみにもよく合います。









材料（2～3人分）15分～20分

- さつまいも　2本
- 牛こま肉　200ｇ
- 塩　少々

タレ

- 醤油　大さじ1
- みりん　大さじ2
- 酒　大さじ1
- レモン果汁　小さじ1
- 砂糖　大さじ2

- オリーブオイル　大さじ1
- バター　10g
- レモンの輪切り
- ブラックペッパー

【作り方】

1. さつまいもは乱切りにして、水に5分ほど浸け、水気を取る。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで約6分加熱する。
2. ボウルにタレの材料を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、さつまいもを入れて中火で焼き目がつくまで焼く。焼き目がついたら一旦取り出す。
4. 同じフライパンに牛こま肉を入れて塩をし、中火で焼く。ある程度火が通ってきたらさつまいもとタレを入れてとろみが出るまで絡める。
5. とろみが出てきたら弱火にしてバターを入れてサッと炒め合わせる。器に盛り付けてお好みでレモンの輪切りとブラックペッパーをかける。

JA山口県