

今回は丑年ということで、牛肉と野菜がたっぷり取れる料理をご紹介します！

チャブチェ



材料 2 人分

牛肉薄切り（こま切れ）・・・150g
緑豆春雨・・・30g
にんじん・・・60g
長ねぎ（白い部分）・・・30g（1/2 本分）
ニラ・・・40g
醤油・・・大さじ 2 と 1/2
酒、砂糖・・・各大さじ 1
A ごま油・・・大さじ 1/2
ニンニクのすりおろし・・・小さじ 1/3
白ごま・・・小さじ 1
こしょう・・・少々
白ごま・・・適量

<下準備>

- ・牛肉薄切り（こま切れ）は食べやすい大きさに切る。
- ・緑豆春雨は熱湯に 3 分程度浸けてザルにあげ、しっかりと水気を切る。食べやすい長さに切っておく。
- ・にんじんとニラは 4 cm の長さの細切りにする。
- ・長ねぎ（白い部分）は斜め薄切りにする。

- ①ボウルに牛肉と【A】を入れてよくもみ込む。
- ②フライパンを強めの中火で温め、①を入れてほぐしながら炒める。肉に火が通ってきたら、にんじんを加えてしんなりとするまで炒める。
- ③②に春雨、長ねぎ、ニラの順に入れて炒め合わせる。
- ④器に盛り付け、白ごまをのせ、こしょうをふる。

※春雨を加えたら、汁気を吸わせるようによく炒めます。

※長ねぎとニラは火の通りが早いのでさっと炒めます。

ビーフストロガノフ



材料 2 人分

牛肉・・・200g
塩コショウ・・・少々
薄力粉・・・少々
にんにく・・・1 片（お好みで）
玉ねぎ・・・1/2 個
ピーマン・・・1 個
なす・・・1/2 本
マッシュルーム・・・5 個
トマト・・・1 個
コンソメ（顆粒）・・・4.5g
水・・・500ml
水溶き片栗粉・・・大さじ 1
ご飯・・・お好みの量
ケチャップ・・・大さじ 1.5
中濃ソース・・・大さじ 1.5
B バター・・・大さじ 1.5
粉チーズ・・・大さじ 1
塩、コショウ・・・少々
生クリーム（またはサワークリーム）適量

<下準備>

- ・牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ・玉ねぎ、マッシュルームはスライスを用意。
- ・ピーマンは細切り、なすは半月切り
トマトはさいの目切りにする。

- ① 牛肉は塩コショウ、薄力粉を振っておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①の牛肉をニンニクと一緒に中火～強火で炒める。
- ③ 牛肉に色がつきだしたら、玉ねぎを入れて軽く炒める。なす、ピーマン、マッシュルーム、トマトの順に加え、塩少々を振り、さらに 1～2 分炒める。
(火を完全に通す必要はない)
- ④ ③に水 500ml を入れ、コンソメを回しかけて全体をかき混ぜ、沸騰したら【B】の調味料を入れよくかき混ぜる。
- ⑤ ④を中火で 10～15 分煮込んだら、とろみづけに水溶き片栗粉を回し入れてひと煮立ちさせたら火を止める。
(途中水分が少なくなったら水を足しても OK。その場合はなるべく片栗粉を入れる前に)
- ⑥ お皿にご飯を盛り、⑤のルーをかけて完成。
- ⑦ お好みで生クリームやサワークリームを添える。