

# 新ごぼうと 牛肉の山椒炒め

材料 (作りやすい分量)

- ・ 新ごぼう 大1本
- ・ 牛肉 (こま切れ) 200g
- ・ 山椒 (市販の粉末の物でOK) お好みでふりかける
- ・ ショウゆ 大さじ3
- ・ 酒 大さじ1
- ・ さとう 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 酢 (ごぼうのあくぬき)
- ・ 水
- ・ 油 (サラダ油でもごま油でも可)

作り方

1. 新ごぼうは、せん切りにし、酢水につけて、あくぬきして下さい。(ごぼうは、皮つきのもでOK)
2. フライパンに油をしき、牛肉を炒め色が変わったら新ごぼうを酢水からザルにあげ、牛肉と炒め酒 → ショウゆ → さとう → みりんの順に入れ炒めあわせる。ごまをかけてませ
- 最後に、粉山椒をふりかけ、さっくりませあわせる

お弁当のおかずや、ごはんにもせてもOK!!

ごぼうは、肉や魚のくさみを取ってくれるので  
消臭効果あり♪