

秋-5 牛肉とかぼちゃの炒め煮

【材料】 (2人分)

牛肩ロース薄切り肉 250g
かぼちゃ 1/4個
玉ねぎ 1個
ごま油 大さじ1
(A)
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
カレー粉 大さじ1/2

【作り方】

- 1 かぼちゃは種とわたを取って、4センチ角に切る。縦薄切りにする。牛肉は一口大に切る。
- 2 フライパンを熱してごま油をひき、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしたらフライパンの端に寄せ、空いたところに牛肉を入れて強火で炒める。肉の色が変わったら(A)を次々と加えて全体を炒め合わせる。
- 3 調味料が全体になじんだら、かぼちゃを加えて平らにする。かぼちゃが半分程度つかう程度の水を加えて、かぼちゃが柔らかくなるまでフタをして強火で煮る。