

牛肉とメティの葱塩炒め



—牛肉とメティの葱塩炒め— (2人分)

* 材料 *

牛こま切れ肉・・・150g
メティ(正味)・・・ 70g
塩蔵わかめ・・・ 10g
長葱・・・ 20g
にんにく・・・ 1g
ごま油(下味用) 4g
酒…………… 5g
塩…………… 1g
ごま油(炒め用) 3g
しょうゆ・・・ 1g
鶏ガラスープの素 2g

* 作り方 *

- 1 メティは太い茎は除いて食べやすい長さに切る。長葱とにんにくはみじん切りにする。わかめは水につけて塩分を切り食べやすい大きさに切る。
- 2 牛肉にごま油、長葱、にんにく、塩、酒で下味をつける。
- 3 炒め鍋にごま油を熱し、2の下味をつけた牛肉を入れ炒める。
- 3 メティとわかめを加えてさらに炒め、鶏ガラスープの素としょうゆを一気に入れて調味する。
- 4 皿に盛り付け、フレッシュメティの葉を飾る。