

# 中級：スタミナ炒め



牛肉に含まれるビタミンB1は、たっぷりの野菜とアリシンを含んだんにくで炒める事で、よりパワーアップします！

<4人分>

牛肉	100 g
なたね油	大さじ 1
A { 塩・こしょう	少々
酒	大さじ 1
にんにく	1片 (みじん切り)
しょうが	少々 (みじん切り)
人参	1/3 本 (5 mm幅)
玉ねぎ	1/2 個 (5 mm幅)
もやし	1/4 袋
キャベツ	1/4 玉 (2 cm幅)
にら	1/4 束 (4 cmに切る)
中揚げ	1/2 枚
B { みそ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
醤油	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

★子どものお手伝いポイント

低学年：野菜を洗ってみよう

中学年：野菜の皮をむいてみよう

高学年：野菜を切ってみよう

## 作り方



①材料を用意する。  
\*材料を確認しましょう。



②味噌をみりんでといておく。(調味料B)



③野菜を短冊に切る。



④揚げを油抜きして、短冊に切る。人参(柔らかく)もやし、キャベツ(さっと)下茹でしておく。



⑤フライパンに油をひき、中火でにんにくとしょうがを炒め、牛肉を入れ調味料Aを加えて炒める。



⑥玉ねぎを透き通るまで炒め、下茹でした人参・もやし・キャベツを入れ炒める。



⑦揚げを入れ、調味料Bを加える。



⑧ニラを加え、しょうゆで味をととのえ、最後にごま油を回し入れて完成。