

☆ からだを温めるレシピ ② ☆

((冬野菜たっぷり牛肉の黒酢いため))

材 料	2人分
牛肉	100 g
れんこん	30 g
人参	30 g
青ネギ	20 g
☆黒酢	10 g
☆料理酒	10 g
☆濃口醤油	10 g
☆みりん	6 g
☆はちみつ	12 g
☆オイスターソース	6 g
ごま油	2 g
片栗粉	2 g
水 (水溶き片栗粉用)	4 g

穀物酢は、からだを冷やす作用がありますが、
玄米からできている黒酢には、アミノ酸が含まれており、
末端冷え性の改善や、代謝を上げてくれる効果が
期待できます！！



作り方

- ① ・れんこんの場合は、皮をむき、食べやすい大きさに切った後に、水に10分ほどさらして、アクを抜いておく。
・人参は、短冊切りにする。
・青ネギは、斜めに切っておく。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れる。
- ③ 牛肉を入れ、火が通ったら、蓮根と人参を入れて炒める。
- ④ 蓮根と人参が柔らかくなったら、青ネギを入れ☆印の調味料をすべて入れる。
- ⑤ 強火で炒めて、酢をとばす。
- ⑥ 片栗粉を水で溶かし、⑤に入れて、食材に調味料を絡ませる。
- ⑦ お皿に盛り付けて出来上がり。

