



【材料】（4人分）

ピーマン	200 g
牛肉	150 g
A { 酒	小さじ 1
{ しょうゆ	大さじ 1/2
ねぎ	5 cm
にんにく	1 片
B { 砂糖	小さじ 1/2
{ 塩	少々
{ しょうゆ	大さじ 2/3
片栗粉	小さじ 1
塩	
油	

【作り方】

- ①ピーマンは縦二つに切り千切りする。
- ②牛肉は千切りにし、Aで下味する。
- ③にんにくとねぎはみじん切りにする。
- ④②に片栗粉をまぶす。
- ⑤油大さじ 2 を熱して塩少々を入れ、①を炒めて取り出す。
- ⑥油大さじ 1 を熱して③④を炒め、⑤を戻し、Bで調味する。