

〈博多蕾菜〉

博多蕾菜と牛肉のレモン炒め

☆ 博多蕾菜は食感を残した方が美味しいので、炒めすぎないようにしましょう！ ☆

《1人分のエネルギー量 264 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・博多蕾菜	/	4個	・サラダ油	/	大さじ1
・牛こま切れ肉	/	150g	・塩	/	少々
・玉ねぎ	/	1/2個	・こしょう	/	少々
・赤ピーマン	/	1個	・醤油	/	大さじ1
・レモン	/	1/2個	・レモン汁	/	大さじ1

◎作り方

- ① 博多蕾菜は縦半分に切り、玉ねぎ、赤ピーマンは細切りにする。レモンは飾り用に輪切りにし、残りは果汁を絞っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を広げて炒め、塩・こしょうで下味をつけ、火が通ったら皿に取り出す。
- ③ サラダ油を足し、野菜類をさっと炒め、牛肉を戻して醤油とレモン汁を加え、味を調える。
- ④ 器に盛り、レモンの輪切りを飾る。

