

青梗菜と阿波牛のさっと煮込み



▼材料（2人分）

- 青梗菜 …1株
- 阿波牛ロース薄切り肉 …200g
- A：
 - ・焼肉のたれ …大2
 - ・酒、みりん、水 …各大1
- サラダ油 …適量

▼作り方

- ① 青梗菜は根元部分を十字に割り、3等分に切ってざっとサラダ油で炒め、湯（100cc）を注いで沸騰させざるにあげる。
- ② サラダ油を熱して阿波牛ロース薄切り肉を炒め、Aを加える。
- ③ 皿に①と②を盛る。