

里芋と牛肉のピリ辛炒め



材料（4人分）

- 里芋 小5個（200g）
- 牛肉（焼き肉用・ハラミなど）200g
- ◆酒 大さじ1・1/2
- ◆みりん 大さじ1・1/2
- ◆醤油 大さじ1
- サラダ油 小さじ1
- ◎砂糖 小さじ1
- ◎コチュジャン 小さじ1
- ◎塩 少々

作り方

1. 里芋は、表面についた泥や土をきれいに洗い流す。皮に薄く切り込みを一周入れる。
2. 耐熱容器に1を入れ、水大さじ1～2（分量外）を加え、蓋をし、電子レンジ600W・5～6分加熱する。粗熱をとり、皮をむく。食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに牛肉と◆を入れ、揉み、下味をつける。
4. フライパンに油をひき、2と3を汁ごと加え、炒める。肉に火が通ったら◎を加え全体を混ぜ、味を整える。

ワンポイントアドバイス

・里芋は、「シュウ酸カルシウム」という成分が含まれており、下処理をするときに手がかゆくなる場合があります。ぬめりが出ないように乾いた状態で皮をむくか、今回のように電子レンジで加熱してから、皮をむきましょう。

・電子レンジ加熱で中まで柔らかくなっていないときは加熱時間を1分ずつ追加してください。

・辛味が苦手なお子さまには、◎を加える前に取り分けてもおおいしく頂けます。