



材料(4人分)

- 牛肉細切れ……………400g
- 白ネギ……………1/2本
- 玉ねぎ……………1個
- 梨……………1切れ
- にんじん……………1/2本
- エリンギ(中)……………2本
- 醤油……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ2
- 料理酒(またはみりん)…大さじ4
- ごま油……………大さじ2
- にんにく……………大さじ1
- しょうが……………少々
- コショウ……………適量

作り方



①醤油、砂糖、料理酒、にんにく、しょうが、玉ねぎ1/4、梨をフードプロセッサーにかける(おろし金を使ってもOK)



③残りの玉ねぎ、にんじん、エリンギ、白ネギを食べやすい大きさに薄切りにし、②のボウルに入れて混ぜる



②ボウルに牛肉細切れを入れて、①の漬けダレとごま油、コショウを入れてよく混ぜる



④30分程度寝かせた後、フライパンで炒める