

牛肉とエンサイの炒め物

[07V1]

材料 （約6人分）

- ・エンサイ（500グラム）
- ・牛肉（100グラム）
- ・にんにく（適宜）
- ・塩（適宜）
- ・旨味調味料（適宜）
- ・こしょう（適宜）
- ・油（適宜）



盛りつけ

作り方

1. エンサイをゆがき、かたく絞る。
2. 1. を にんにくと一緒に炒め、別の皿に取り出しておく。
3. 牛肉も にんにくを入れて炒め、そこに 2. を加えて両方を混ぜ、調味料とこしょうで味を調える。

野菜の栽培状況 及び 調理実習の様子



エンサイ



牛肉を切る



エンサイ と にんにく を炒める



炒めた牛肉と炒めたエンサイを混ぜ合わせる