

茄子と牛肉の香味焼

(1人分)

【材 料】

牛ロース(スライス)..... 50g
玉葱(串型)..... 20g
長茄子..... 1本

*赤万願寺(輪切り)..... 2個
白胡麻..... 少々

*赤万願寺=辛味の無い唐辛子で、京都の代表的な野菜です。

(香味焼タレ)

酒..... 110cc
みりん..... 290cc
砂糖..... 80g
たまり醤油..... 36cc

おろし玉葱..... 60g
おろしにんにく..... 20g
濃口醤油..... 130cc



〈作り方〉

- ① 長茄子はへたを取り、縦半分に切ったら、皮のほうに軽く包丁を入れて、食べやすい大きさ(3~4等分)に切った後、180度位の油で揚げます。
- ② 牛肉スライスを食べやすい大きさに切り、玉葱は串型に切ります。
- ③ ②の牛肉と玉葱を炒め、揚げた茄子と一緒に香味焼タレでからめます。
- ④ 器に③を盛って白胡麻をふり、お好みで素揚げした赤万願寺をのせて出来あがりです。

☆調理のポイント☆

- ・ 茄子は揚げずに、炒めても美味しくいただけます。
- ・ 肉は豚ローススライスでも合います。野菜は玉葱の他、ピーマン、キャベツ、葱、木の子等でも美味しくいただけますので、お好みでお使いください。