

コマツナと牛ばらの炒め物

材 料【2人分】

コマツナ…1束

パプリカ（赤）…1/4個

牛ばら肉…150g

塩…少々

こしょう…少々

ゴマだれ（ドレッシング）…50cc

ニンニク…1かけ（10g）

作り方

- ①コマツナはよく洗い、3cmの長さに切る。
- ②パプリカは縦の細切りにする。
- ③牛ばら肉はよく塩こしょうし、細切りにする。
- ④ゴマだれと、すりおろしたニンニクを合わせておく。
- ⑤フライパンを熱して②③を入れ、肉から出てくる油で炒める。2分ほど後に①を加え、ややしんなりしてきたら、④を一気に加えてよく混ぜ、手早く皿に盛る。

