

お料理する人を
応援します!

小田真規子の

旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング



Profile
料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



牛肉と夏野菜の炒めもの

1人分
421 kcal
塩分
2.1g

材料(2人分)

旬

とうもろこし
ズッキーニ



ハウス
香りソルト
イタリアンハーブミックス



アメリカ産 牛肉
(焼肉用)



コルドリーヴァ
オリーブオイル
エキストラバージン



牛肉(焼肉用) 250g
しょうゆ 小さじ2
A 片栗粉 小さじ1
オリーブ油 小さじ1
にんじん 1/2本

ズッキーニ 1本(100g)
とうもろこし 小1本(正味100g)
ハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス
..... 小さじ1~大さじ1/2
オリーブ油 大さじ1と1/2

作り方(20分)

1



牛肉にAを順に全体になじむように軽くもみ込む。

下ごしらえポイント!

牛肉に片栗粉をまぶすことで、うまみを閉じ込めて、やわらかく仕上げます。

2



にんじんは縦半分に切り、3mmでいどの薄切りにする。

3



ズッキーニは6~7mmの斜め薄切りにする。

アイデアポイント

それぞれの野菜の切り方を工夫することで火の通りが均一になり、牛肉にもしっかりとからんで食べやすくなり、量もたっぷりいただくことができます。

4



とうもろこしは先端を少し切り落とし、軸を上にして持って上下半分ずつに包丁を入れて実をはずす。

5



熱したフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、中火にして1の牛肉を入れて焼く。

6



1~2分ずつ、色が変わるまでいどに両面をサッと焼いたら、いったん取り出す。

7



フライパンの油をペーパータオルで軽くふき取り、オリーブ油大さじ1/2を加えて野菜を入れ、中火で2~3分そのまま焼き、返して1分炒める。

8



6をフライパンに戻し、強めの中火にして1分炒め、「ハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス」を全体にふってサッと炒める。

ハウス 香りソルト
イタリアンハーブミックス 53g

素材にふりかけて調理するだけでおかずの味付けができるスパイスミックスソルト。イタリアンハーブミックスは、ガーリック、パセリ、オレガノ、バジルなど、香り豊かなハーブにうまみを加えた塩をバランスよくブレンドした、イタリアンにぴったりの香りソルトです。



こちらもおすすめ

ハウス
香りソルトシリーズ

ガーリック&
オニオン

4種のペパー
ミックス

カレーミックス