

## ◎牛肉とクレソンのバルサミコ酢炒め◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

牛薄切り肉	180g
【牛肉の下味】	
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
クレソン	1束
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
塩・黒胡椒	少々

## 包む野菜（お好みで）

サニーレタス・フリルレタス・キュウリ・赤パプリカ・黄パプリカ・ミョウガetc



@Bellatina

## ここがポイント！&lt;クレソン&gt;

わさびの仲間として独特のピリッとした辛みと苦みのあるクレソンはお肉の付け合わせのおなじみです。爽やかな辛味は牛肉の脂っこさをやわらげ、相性がとても良い組み合わせです。クレソンはカロテンのほか、ビタミンCなども豊富で、カルシウム、鉄、リンなどのミネラル分も豊富で貧血予防の効果もあります。

クレソンは綺麗な山水の流れるところに自生しています。買ってきたらコップに水を入れて挿し、葉に袋をかけて冷蔵庫で保存します。この時期のクレソンは茎が少し固めなので、余熱で火を入れるようにしています。フライパンの火は止めてさっとあえてください。



- 1 キュウリ・パプリカ・ミョウガなどは千切りにする
- 2 牛肉は下味をつけ、片栗粉をまぜておく。クレソンは適当な長さに切り、赤唐辛子の種は取っておく。
- 3 冷たいフライパンにオリーブオイルと赤唐辛子を入れて熱し、香りがでてきたら牛肉を入れて炒める。バルサミコ酢・砂糖・醤油（大さじ1/2）を入れて軽く炒め、塩・胡椒で味をととのえる。
- 4 火を止めてクレソンを加えて混ぜ合わせる。レタスなどに巻いてたっぷりなお野菜とお召し上がりください

## ばん くみこ先生のコメント★

長野県の川上村から高原野菜が届きました。レタスやキャベツがとても美味しく、バリバリ食べていたのですが、サラダばかりでは飽きてしまうので、肉を巻いて韓国のサンチュ風に食べました。シンプルな味付けなので、黒胡椒をちょっと強めにきかせることがお勧めです。夏の疲れがでる頃なので、お肉やお野菜をしっかり食べていただく簡単なレシピにしています。