

## ピーマンと牛肉のつくだ煮



### 材料(4人分)

ピーマン	400g
牛肉	150g
油	大1

### 調味料

}	砂糖	大1 1/2
	みりん	大1 1/2
	酒	大4
	醤油	大4



相性のいいピーマンと牛肉で作る甘辛いつくだ煮で、ご飯によく合います。ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれていて、加熱しても壊れにくい特徴があります。油で炒めるとビタミンCの損失も少なくカロテンの吸収率も高まります。

### 作り方

1. ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、1cm幅に切る。牛もも肉は3cm幅に切る。
2. 調味料を合わせる。
3. 十分に熱した鍋に油を入れうっすらと煙が出れば、ぬれ布巾の上に降ろし牛肉を入れてほぐす。油がなじめば火口に戻して炒める。
4. 牛肉に火が通れば一度取り出し、ピーマンを加え強火で炒める。ピーマンの色が鮮やかになれば肉を戻し入れ、2の調味料を加え、落とし蓋をして中火で時々かき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。

