

とっておきレシピ

kewpie



### レシピのポイント

シャキシャキのピーマンと、ドレッシングで味付けした牛肉を、玉ねぎの甘みと黒酢の香りをいかしたドレッシングでソテーしたごはんがすすむおかずです。

適温調理

サポート

### 材料（2人分）

ゆでたけのこ（縦半分に切り、薄切り）	80g
ピーマン（細切り）	2個（68g）
牛もも薄切り肉（細切り）	100g
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	適量
キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ3

### このレシピに使われている商品



[キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ](#)

### 作り方

#### 1. 下準備

- ① 牛肉は、ボウルに入れてドレッシング大さじ1を加えてもみ込み、片栗粉をまぶす。



#### 2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油を入れる。
- ・アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**032**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押し。
- ・音声の流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、たけのことピーマンを入れる。

#### 3. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・たけのことピーマンを炒める。



- ・目安時間になり油が回ったら、一度取り出す。
- ・加熱は止めずにサラダ油を入れ、①を入れる。

#### 4. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・牛肉を炒める。
- ・牛肉の表面の色が変わったら、たけのことピーマンを戻し入れる。
- ・残りのドレッシングを加えてさっと炒める。



- ・目安時間になったら、「**切**」ボタンを押し。