

牛肉と根菜の柚子ごま金ぴら

～旬のレンコン、ごぼう、きのこ香り高いiriごまと柚子のハーモニー！～



使用商品：プライム白ごまいりごま 80g

<材料> 4人分

牛肉〔切り落とし〕	100g
れんこん	50g
ごぼう	1本
にんじん	1本
生シイタケ	3枚
サラダ油	大1と1/2
砂糖	大2
みりん、酒	各大1
醤油	大3
プライム白ごまいりごま	大3
ゆずの皮（おろす）	少々

<作り方>

1. 牛肉は繊維に添って細切り、れんこんは半分に切り薄切り、にんじんはせん切り、生シイタケは細切りにする。
2. ごぼうは皮をよく洗い、水気を取りさがきにし、水でさっとあくを取り、水気を取る。
3. フライパンにサラダ油を熱し牛肉と野菜を炒め、砂糖、みりんを加えしばらく炒め、酒、醤油を加え煮絡める。
4. 白ごまいりごまとおろしたゆずの皮をたっぷりふる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>