

能登牛と山ウドの炒めもの

材 料 4 人分

<u>能登牛</u> 切り落とし	200 g
<A>	
酒	大さじ 1
<u>鳥居醤油</u>	大さじ 1
山ウド	200 g
しめじ	1パック
食用油	大さじ 2
<u>揚げ浜塩</u> (奥能登塩田村)	適宜
コショウ	適宜
	
<u>鳥居醤油</u>	大さじ 1
<u>松波米飴</u> <u>じろ飴</u> (横井商店)	大さじ 1



※下線は、能登の一品の認定商品です。

作り方

- 1・ウドは半割にして5cm長さにスライスする。しめじは石づきを取って小房に分ける。
はよく混ぜて溶かしておく。
- 2・牛肉は食べやすい大きさに切り、<A>にしばらく浸して下味を付けておく。
- 3・フライパンを熱し油を入れ、牛肉を炒める。色が変わったらウドとしめじを入れてなじませ、さらに炒め合わせる。
- 4・を加えて混ぜ合わせ全体に味をなじませる。塩・コショウで調味して出来上がり。