

牛肉と夏野菜のスパイシー焼きそば



ガラムマサラの香りが食欲をそそるリッチな牛肉入り焼きそば。
辛みは強くないので広い年代に人気の味です！

🍷 材料 (2人分)

焼きそば用蒸しめん…2玉
牛肉切り落とし…100g
ゴーヤ…85g
さやいんげん…30g
ピーマン…40g
トマト…100g

GABAN® ガラムマサラ®…6g
GABAN® ガーリックパウダー…4g
鶏ガラスープの素…4g
酒…30ml
しょう油…10ml
サラダ油…30ml

🍳 レシピ (所要時間:15分)

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り除き、5mm幅に切る。
- ② さやいんげんは半分の長さ、ピーマンは1cm幅、トマトは乱切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ(15ml)を入れ、牛肉を炒め、①を入れて炒め合わせ、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに残りのサラダ油を入れ、焼きそばめんを入れて炒め、続けて②、③を加えて炒める。
- ⑤ ④にガラムマサラ、ガーリックパウダー、鶏がらスープの素、酒、しょうゆを入れて炒め合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつける。