



しめじと牛肉のレモン塩炒め

レモン塩炒めは塩気を少し強めにすると
レモンの酸味とバランスが良くなります。
ボリュームがあるのにさっぱり味で
暑い夏にぴったりの料理です。

材料：2人分

ジャンボしめじ ----- 2本 (200~250g)
牛ばら肉の薄切り (焼肉用) ---- 100g
にんにく ----- 1片
レモン果汁 ----- 大さじ1
サラダ油 ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/2~3/4
バジルの葉・レモン ----- 各適量

作り方：

1. ジャンボしめじは白い棒状の柄を1cm厚さの輪切りに、上のカサを1cm幅に切る。
牛肉は3cm長さに切る。にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を温め、にんにくを香りが出るまで炒める。
3. 牛肉を色が変わるまで炒める。
4. ジャンボしめじを加えて柔らかくなるまで炒める。
5. レモン果汁と塩で味を調べ、汁気がなくなるまで炒める。
夏はバジルと一緒に食べるのがおすすめ。暑い日はさらにレモン果汁をかけてさっぱり食べても。