

牛肉とアボカドのさっぱりハニーマスタード炒め



2人分

牛肉（ステーキ用） 150g
アボカド 1/2コ
赤パプリカ 1/4コ
にんにく 1かけ
塩コショウ 少々
レモン汁 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
粒マスタード 小さじ2/3
はちみつ 小さじ1/2
オリーブオイル 適量

1) にんにくはみじん切り。赤パプリカは5mm厚さにスライスし牛肉はたたいてから一口大に切る。アボカドは2cm角位に切る。

2) 牛肉に軽く塩コショウをふる。 をあわせておく。

3) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し牛肉を焼き目がつくまで焼いたら、パプリカとアボカドをいれてさっと炒めあわせ、あわせた を入れてできあがり。