

## クミンでエスニック風味

### 春キャベツとビーフの炒め物




#### ■ 材料 ■

キャベツ 1/4玉/赤パプリカ 1/4個/牛肉（どんなお肉でも）  
200g/オリーブオイル 小さじ1/醤油 小さじ1/クミンパウダー  
小さじ1/塩胡椒 小さじ1

#### ■ 作り方 ■

1. キャベツはざく切り、パプリカは細切り、牛肉は食べやすい大きさに切っておく
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を炒め、ある程度火が通ったらキャベツとパプリカを加えて炒める
3. クミンパウダー、塩胡椒、醤油を加え炒め、味を調え完成

 **La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
<http://oisyyy.wix.com/oisy>