

中国山西省出身 王文君さんから教わる

## ～孜然羊肉 ひつじのクミン炒め～

材料 4人分

玉ねぎ中 1個、	クミン	大さじ 1
羊肉スライス 300g	赤唐辛子	大さじ 1
レタス 数枚	ピーナツ油	大さじ 2
	生醤油	小さじ 2
	塩	2つまみ
	鶏ガラの素	小さじ 2



1 鍋に湯を沸かし、沸騰したら  
羊の肉を入れ、色が変わるまで待つ



2 玉ねぎを細めのくし切りにする  
3 熱したピーナツ油にクミン大さじ 1  
赤唐辛子大さじ 1、ゴマ大さじ 1 を  
入れて炒める。



4 香りが出たら、ラム肉を入れる



5 玉ねぎを加える



6 醤油小さじ 2、塩 2つまみ、  
鶏ガラの素小さじ 2 を入れサツ  
と炒め火を止める。



7 皿にレタスを敷き、その上に⑥を盛り付け  
完成。

### 【王さんポイント】

ラム肉は、糖質が少なく体脂肪を増やすインスリンの分泌が少ないため、ダイエット食材としても人気です。さらにアミノ酸や、ビタミン、ミネラルを豊富に含むので、夏バテにピッタリな料理です。