

牛肉と焼きねぎのトロみ煮

◆ 材 料(2人分) ※作りやすい分量で記載しています。

材 料	分 量	材 料	分 量
牛肩ロース薄切り肉	160g	しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	みりん	小さじ1
長ねぎ	1本	ごま油	小さじ1
にんじん	60g	だし汁	200ml

※4人分作る際、だし汁は1.5倍量にして下さい。

◆ 作 り 方

- ① 長ねぎは5cmの長さに切り、にんじんは1cmの厚さの輪切りにする。
- ② 牛肉は一口大に切り、ポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに肉を入れ、弱火でサッと焼き、一度取り出す。キッチンペーパーで油をふきとる。
- ④ 同じフライパンにごま油を熱し、長ネギを焼く。焼き目がついたら取り出す。
- ⑤ 同じフライパンでにんじんを炒め、焼き目がついたらだし汁を加え蓋をする。
煮立ったら弱火で約5分煮る。
- ⑥ にんじんに火が通ったら長ねぎを戻し入れ、しょうゆとみりんを加える。
- ⑦ 最後に肉を戻し入れ、トロみがついたら、器に盛りつける。

だし&トロみを利用

◆ 1人分の栄養成分

エネルギー	246kcal	食物繊維	2.0g
たんぱく質	13.2g	塩 分	0.8g
カリウム	487mg		