

★主菜★ (血や肉や骨になる)



すき焼き風煮

寒い季節においしい野菜と牛肉を使った、体も心も温まるメニューです。1品でバランスもとれて、忙しい時にもおすすめです！牛肉は豚肉に変えてもおいしくいただけます。

【材料】(4人分)

- ・牛肉うす切り…120g
- ・しらたき…80g
- ・だいこん…80g
- ・ねぎ…60g
- ・にんじん…40g
- ・はくさい…100g
- ・しいたけ…40g
- ・焼き豆腐…120g
- ・油…4g (小さじ1)
- ・砂糖…8g (大さじ1弱)
- ・しょうゆ…16g (大さじ1弱)
- ・和風だしの素…0.4g (



【作り方】

1. しらたきは水洗いし、まな板の上に乗せて、たて・よこに包丁を入れる。(あく抜きが必要なものは、ゆがいてあく抜きをしておく)
2. だいこんは皮をむいてからいちょう切りにして下茹でする。
3. ねぎは斜め切り、にんじんは皮をむいてからいちょう切り、はくさいはひと口大に切る。
4. しいたけは石づきを切り落とし、軸はうす切り、かさは1/6程度に切る。
5. 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
6. 鍋に油をひき、牛肉を軽く炒めたら野菜1～4を加え、具材の1/2くらいの高さの水を加えて煮る。
7. 焼き豆腐を加え、砂糖、しょうゆ、だしの素で調味し、味がしみるくらいまで煮る。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー152kcal、たんぱく質8.5g、脂質10.7g、塩分0.7g、鉄分1.1g

