



牛肉とかんぴょうのしぐれ煮



栄養量

エネルギー	102kcal	ビタミンA	72μgRE
たんぱく質	10.9g	ビタミンB1	0.05mg
脂質	4.5g	ビタミンB2	0.11mg
炭水化物	10.7g	ビタミンC	1mg
カルシウム	39mg	食物繊維	3.2g
鉄	1.6mg	食塩相当量	0.9g

材料

牛こま切れ肉	50g	
かんぴょう (1cmカット)	8g	
にんじん	10g	
しらたき	10g	
しょうが	5g	
A	料理酒	5g
	しょうゆ	5g
	みりん	4g
	砂糖	1g
白いりごま	適量	

作り方

- ①かんぴょうをボウルに入れ軽く水洗いする。
- ②①のかんぴょうをお湯を沸かした鍋に入れ、約7分茹でる。
- ③②をザルにあげ、粗熱をとる。
- ④にんじんを短冊切りにする。
- ⑤鍋にAとしょうがを入れ、沸騰させる。
- ⑥沸騰したら③と牛こま切れ肉とにんじんとしらたきを入れ、煮汁がなくなるまで中火で煮る。
- ⑦お好みで⑥に白いりごまをかけ、混ぜたら完成。

ちょこっとメモ

ごはんのお供にぴったりです！

また、巻き寿司の具材として食べて頂くのも良いと思います！

お好みで野菜などをアレンジしていただき、おいしくお召し上がりください！