

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

牛肉とトマトの炒め物

(調理時間 20分)

野菜 110g

*きのこ類を含む1人分



主菜

～ポイント～

トマトを入れたら、煮崩れないように
さっと混ぜて仕上げます。

材料 (2人分)

牛もも薄切り	120 g	
酒	大さじ 2/3	
片栗粉	小さじ 1	
青梗菜	100 g	
トマト	100 g	
生しいたけ	20g	
サラダ油	大さじ 2/3	
生姜	5 g	
にんにく	5 g	
赤唐辛子	1/2 本	
A	醤油	大さじ 1
	みりん	小さじ 1
	酒	小さじ 1



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	242
たんぱく質(g)	13.4
脂質(g)	15.4
カルシウム(mg)	60
鉄(mg)	2.4
食塩(g)	1.4

作り方



- 1 牛肉は一口大に切り、酒を振り、片栗粉をまぶす。
- 2 青梗菜は、4 cm長さに切り、軸は縦 1/2 に切る。
- 3 生しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- 4 トマトは皮をむき、くし型に切る。
- 5 生姜、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- 6 フライパンに油を熱し、5、1を入れて炒めた後、2、3を入れる。青梗菜がしんなりしたら、4、Aを加え、全体を混ぜる。

