

2023年11月号

【料理名】牛肉とれんこんの甘辛炒め



【献立】

ツナサラダ

あさりのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】219 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】（2人分）

牛肉（切り落とし）……150g

れんこん……1節（120g）

A砂糖……大さじ1½

Aしょうゆ……大さじ1強

A酒……大さじ1

いり白ごま……少々

【作り方】

1. れんこんは皮をむき、太ければ縦2～4つに切る。端から薄く切って水にしばらくさらし、ざるに上げて水気をきる。
2. フライパンに油小さじ2を強めの中火で熱し、牛肉をほぐしながら加えて炒める。色が変わったられんこんを加え、全体が透き通るまで炒め合わせる。Aを加えて汁気を飛ばすようにゆっくりと炒め合わせる。
3. 器に盛り、ごまをひねりながら散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。