

2024年5月号

【料理名】牛肉とキャベツの甘みそ炒め



【献立】

きゅうりとミニトマトのごまポン酢あえ
セロリのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】216 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】(2人分)

牛肉(焼き肉用) ……150g

キャベツ ……¼個 (250g)

絹さや ……30g

にんにく(薄切り) ……3～4枚

しょうが(薄切り) ……3～4枚

赤唐辛子(小口切り) ……少々

A みそ、砂糖 ……各大さじ1

A 酒、しょうゆ ……各大さじ½

【作り方】

1. 牛肉は半分に切ってポリ袋に入れ、かたくり粉大さじ½を加えてふり、全体にまぶす。
2. キャベツはひと口大、絹さやはへたと筋を除いて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
3. Aは混ぜ合わせる。
4. フライパンに油小さじ1、にんにく、しょうが、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったら①を炒める。肉の色が変わったら②を加えて炒め合わせ、③を加えてからめる。

●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。