

2025 年 6 月号

【料理名】新しょうがといんげん、牛肉の塩炒め



【献立】

もやしとハムの三杯酢

ピーマンのきんぴら

【調理時間】 10 分

【カロリー】 166 kcal

【塩分】 0.9g

【主材料】（2 人分）

新しょうが……60g

さやいんげん……80g

牛肉（こま切れ）……150g

A 酒……大さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

【作り方】

1. 新しょうがはスライサーなどで薄くスライスする。いんげんは長さを 3 等分に切り、塩少々を加えた熱湯で 1 分ほどゆでてざるに上げる。
2. 牛肉は大きければ食べやすく切る。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱して②を強めの中火で 1 分ほど炒める。肉の色が変わってきたら①を加えて軽く炒め合わせ、A で調味する。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。