

2025 年 8 月号

【料理名】牛肉とトマトの粒マスタード炒め



【献立】

レタスとツナのもみサラダ

ズッキーニとスナップえんどうのスープ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 241 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2 人分）

牛肉（切り落とし）……200g

トマト……大 1 個（200g）

A おろし玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個分

A サラダ油、粒マスタード……各小さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 粗びき黒こしょう……少々

B 酒、しょうゆ……各小さじ 2

B 砂糖……小さじ 1

【作り方】

1. 牛肉は A をからめて 20 分ほどおく。
2. トマトはひと口大に切る。B は混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油小さじ 2 を中火で熱し、①を広げ入れてさっと炒める。強火にしてトマトを加え、さっと炒め合わせる。B を加えて炒め合わせる。

●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。