

2025年11月号

【料理名】焼き肉 スタミナねぎダレ



【献立】

チリコンカン  
クレソンのサラダ

【調理時間】15分

【カロリー】303kcal

【塩分】2.3g

【主材料】(2人分)

牛もも肉(薄切り)……200g

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本

A しょうゆ、みりん、酒……各大さじ $1\frac{1}{2}$

A 砂糖……大さじ $\frac{1}{2}$

A おろしにんにく……2片分

バター……10g

【作り方】

1. 牛肉は塩とこしょう各少々をする。ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにねぎとAを入れて火にかけ、煮たら中火にしてバターを加え、バターが溶けたらとり出す。
3. フライパンをペーパータオルでしっかりと拭き、油小さじ2を入れて中火にかける。牛肉を表面の色が変わるまでさっと焼く。
4. 器に③を盛り、②をかける。

#### ●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。