

2025 年 11 月号

【料理名】 焼肉 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】 303 kcal

【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、煮たっ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＝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。