

2026 年 1 月号

【料理名】牛肉の中国風すき焼き



【献立】

セロリのザーサイあえ

えびとねぎの塩炒め

【調理時間】 15 分

【カロリー】 327 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2 人分）

牛肉（すき焼き用）……150g

厚揚げ（絹）…… 1 枚（150g）

チンゲンサイ…… 1 株

生しいたけ…… 3 枚

A しょうが（みじん切り）…… 1 かけ分

A にんにく（みじん切り）…… 1 片分

A ごま油……大さじ 1

A 豆板醤……小さじ 1/2

B 水……100ml

B 酒……大さじ 2

B オイスターソース……大さじ 1

B 砂糖、しょうゆ……各小さじ 1

【作り方】

1. 厚揚げは 8 等分に切る。チンゲンサイは長さを 3 等分に切り、根元は 8 つ割りにする。しいたけは半分に切る。
2. 鍋に A を入れて中火にかけ、香りが立ったら厚揚げと B を加える。煮たったらチンゲンサイの茎としいたけを加え、上下を返しながらか 2 ～ 3 分煮る。茎がしんなりとしてきたら牛肉とチンゲンサイの葉を加えてさっと煮る。

\* 好みでとき卵につけていただいても。

#### ●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおおよそ 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。