

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】327kcal

【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2~3分煮る。茎がしんなりとしたら牛肉とチンゲンサイの葉を加えてさっと煮る。

*好みでとき卵についていたいとも。

●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。