

2026年4月号

【料理名】牛肉とクレソンの黒こしょう炒め



【献立】

アボカドのわさびしょうゆあえ
大根と油揚げのみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 179 kcal

【塩分】 0.8g

【主材料】（2人分）

牛肉（こま切れ）……180g

A 砂糖……小さじ1/2

A しょうゆ……小さじ1

A かたくり粉……小さじ1

A サラダ油……小さじ1

クレソン……1束

B 塩、粗びき黒こしょう……各少々

【作り方】

1. 牛肉はAを順によくもみこむ。クレソンは3～4cm長さに切る。
2. フライパンに湯を沸かし、①の牛肉をさっとゆでてざるに上げる。
3. フライパンの湯を捨てて牛肉をもどし入れ、クレソンを加えて強火でさっと炒める。Bをふり、全体を混ぜてすぐに火を止める。器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

●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。