

食材量 (2人分)

牛薄切り肉	100g
しめじ	1パック
ししとうがらし	3本
粉山椒(あれば)	少々
サラダ油	少々
【合わせ調味料】	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1



16 牛肉としめじの炊き合わせ

みんなが大好きな甘辛味
ご飯がすすみます

■作り方■

- ① 牛薄切り肉は一口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。ししとうがらしは縦に4等分に切る。
- ② 鍋に少量のサラダ油を熱し、牛薄切り肉を炒め、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にししとうがらしを加え、合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
- ④ ③を器に盛り、あれば粉山椒をふる。

1人分



8.8g	21.9g	1.4g
たんぱく質	脂質	塩分



17 牛肉そぼろともやしのナムル風

電子レンジで作ると、そぼろも簡単

食材量 (2人分)

牛ひき肉	50g	【合わせ調味料】	
もやし	1/2袋	しょうゆ	大さじ1
にら	1/2束	砂糖	大さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2
		おろしにんにく	少々

■作り方■

- ① 耐熱ボールに牛ひき肉、合わせ調味料を入れ、肉がほぐれるまで混ぜる。ラップなしで電子レンジで2分(600W)加熱し、一度取り出し手早く混ぜ、さらに1分加熱する。
- ② もやしを2~3分ゆでた後、さらににらを加えてさっとゆで、ザルにあげる。
- ③ ①と②を熱いうちに和え、そのまま冷まして味をなじませる。

1人分



7.0g	4.7g	1.3g
たんぱく質	脂質	塩分