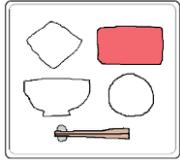


主菜



# 牛肉とごぼうの炒め煮

## 作り方

### 材料 (4人分)

- 牛こま切れ肉 200g 
- ごぼう 120g 
- 油 小さじ2 (8g) 
- 砂糖 小さじ2と2/3 (8g) 
- 濃口醤油 小さじ3と1/3 (20g) 
- みりん 小さじ1と1/3 (8g) 

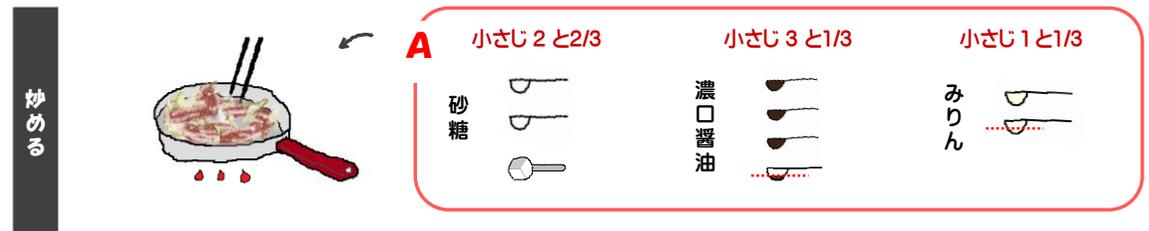
① ごぼうは皮をこそげとり、ささがきまたは半分に切ってから斜め薄切りにする。



② フライパンに油を入れ、ごぼうがやわらかくなるまで炒める。ごぼうがしんなりしてきたら、牛肉を加えてさらに炒める。



③ ごぼう、牛肉に火が通ったら、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 242kcal  
 たんぱく質: 6.2g  
 脂質: 20.6g  
 炭水化物: 6.6g  
 食塩相当量: 0.8g

調味料を入れた後は焦げやすいため、火加減に注意!

