

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ごぼうと牛肉のしぐれ煮◆◇

1人分エネルギー：161kcal

塩分：1.1g

<材料：4人分>

- ごぼう・・・・・・・・1本
- 人参・・・・・・・・1/2本
- 牛肉（薄切り）・・・・・・・・160g
- しょうが・・・・・・・・1かけ（15g）
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1・1/2
- ◆みりん・・・・・・・・大さじ1・1/2
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2
- ◆酒・・・・・・・・大さじ1
- ◆水・・・・・・・・1/2カップ



<作り方>

- ① ごぼうはさがきにする。
人参はせん切りにする。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ 鍋にさらさ油を熱し、ごぼう、人参、しょうがを炒める。
牛肉もほぐしながら炒める。
- ⑤ ◆を合わせて鍋に加え、煮込む。

