

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆たけのこと牛肉の炒め物◆◇

1人分エネルギー： 192kcal

食塩相当量： 1.1g

<材料：4人分>

たけのこ（茹でたもの）	小1本（200g）
牛肉（薄切り）	200g
青ねぎ	2本
サラダ油	大さじ1
◆しょうゆ	大さじ1
◆砂糖	小さじ2
◆みりん	小さじ1
◆鶏ガラスープの素	小さじ1



<作り方>

- ① たけのこは縦に4等分に切り、根本はいちょう切り、穂先はくし切りにする。
- ② 牛肉は食べやすい長さに切る。
- ③ 青ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を炒める。たけのこも加えて炒める。
- ⑤ ◆を混ぜ合わせて加えて炒める。青ねぎも加えてさっと炒める。

