

# すきやき風煮物

(201kcal 塩分0.7g)

良質なたんぱく源としての牛肉。赤身には鉄分も多く含まれますので貧血予防にも効果的です。生活習慣病予防のためには、脂身は控えるようにするとよいですね。

## 材料(1人分)

牛肉スライス(赤身)	40g		
厚揚げ	40g	白ネギ	20g
生しいたけ	10g	白菜	50g
春菊	20g	人参	30g

だし汁(鰹・昆布) 大さじ4(60ml)

砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
油	小さじ1/4(1g)

## 作り方

1. 厚揚げは食べやすい大きさに、白ネギは斜めに切る。
2. しいたけは石づきを切り落とし、大きければ半分に切る。
3. 白菜は3~4cm幅に切り、春菊は5~6cm長さに切る。
4. 人参は8mm厚さの輪切りにする。
5. 牛肉は3~4cm程度の食べやすい大きさに切る。
6. 鍋に油を熱し、⑤を炒める。
7. ⑥にだし汁と春菊以外の具材を加え中火で煮る。ひと煮立したら、砂糖、しょうゆを加えて味付けし、煮込む。
8. 最後に春菊を加え、サッと火が通ったら出来上がり。



## クッキングーロメモ

- ・生しいたけでなくても、干しいたけでもよいです。その場合は戻し汁がだし汁にも利用できます。
- ・春菊は煮すぎると色が悪くなるので気を付けてくださいね。