

# 大根と牛肉の重ね煮

(一人分) 1杯 - : 175kcal 塩分 : 1.4g

旬の大根をたっぷり使ったおてがるレシピです！



## 材料 (1人分)

大根 . . . . . 100g  
牛肉薄切り . . . . . 50g  
しょうが . . . . . 5g  
(チューブでも可)  
だし (水でも可) . . . 50cc  
すきやきのたれ . . . 大さじ1  
油 . . . . . 小さじ1/2

## 作り方

- ①大根は3mmくらいの薄切りにする。  
しょうがはせん切りにする。  
(チューブの場合はそのまま)  
牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油をしき、大根・牛肉・しょうがの順に3層に重ね、だしを加え、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ③大根が軟らかくなり、牛肉に火が通ったらすきやきのたれをからめて、ひと煮立したら完成！



## クッキングメモ

- ・牛肉を選ぶ際、脂身の多い部位 (バラやロース) より脂身が少ない部位 (もも・ひれ) を選ぶと低脂肪・高タンパクになり、おすすめです！