

大根と牛肉の重ね煮

(一人分) E値 - : 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！