

主 菜 献立名： 牛肉とトマトの炒め物

トマトの酸味が牛肉とよく合います！

●材料 (6人分)

牛もも薄切り	360 g	
酒	大さじ2	
片栗粉	大さじ1	
青梗菜	300 g	
トマト	300 g	
生しいたけ	60 g	
サラダ油	大さじ2	
生姜	1かけ	
赤唐辛子	1本	
A	しょうゆ	大さじ1.5
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2

●作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、酒を振り、片栗粉をまぶす。
- ② 青梗菜は、4～5cm長さに切り、軸は縦1/2に切る。
- ③ トマトは皮を剥き、くし型に切る。
- ④ 生しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- ⑤ 生姜、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤、①を入れ炒めた後、②、④を入れる。
青梗菜がしんなりしたら、③、Aを加える。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
225	12.7	14.6	0.8