

たけのこと牛肉の甘辛炒め

Recipes for everyone!

2016年3月号



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

263 kcal



塩分

1.4 g



調理時間

15 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		17.6 g
脂質		9.1 g
炭水化物	糖質	18.4 g
	食物繊維	3.5 g
カルシウム		24 mg



材料（2人分）

たけのこ（水煮）	1 / 2本
牛肉（薄切り）	120g
薄力粉	大さじ1と1 / 2
〔A〕 酒、みりん	各大さじ2
〔A〕 しょうゆ	大さじ1
〔A〕 砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1 / 2



作り方

- 1 たけのこは薄いくし形切りに、牛肉は食べやすく切る。それぞれ薄力粉を薄くまぶす。
 - 2 熱したフライパンに油を入れ、中火で牛肉を炒め、色が変わったらたけのこを加えて炒め合わせる。
 - 3 合わせたAを加えて強火にし、手早くからめて器に盛る。
 - 4 ※お好みで木の芽を添える。
-



レシピに使われている商品

ショッパーズプライス 有機たけのこ水煮
