

## 大根と牛肉の炒め煮



エネルギー  
93Kcal



たんぱく質  
4.9g



脂質  
5.1g



塩分  
0.5g

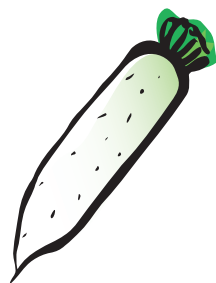


## ●作り方

- ① 大根は食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁で15分程茹でる。いんげんは茹でて食べやすい大きさに切る。生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ火にかけて、牛肉と生姜を加え炒める。牛肉の色が変わったら大根を加え炒め、だし汁、砂糖を加えて煮る。大根が柔らかくなったら醤油、みりんを加え汁気が殆どなくなるまで煮る。途中でいんげんを加える。

## ●材料 (4人分)

大根	240g
牛もも肉こま切れ	80g
いんげん	40g
生姜	4g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1弱
醤油	大さじ1弱
だし汁	適宜



## ★ワンポイントアドバイス

煮物の味付けで砂糖が多いとバランスをとるため醤油が多くなります。薄味で作るには、まず砂糖を控えましょう。煮物はだし汁と砂糖で煮て、醤油は最後に加えると風味良く味が濃く感じます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

