

栄養も食べ応えもアップ

きのこ 牛肉のすき煮

【材料 4人分】

牛小間肉	300g	砂糖	大さじ2
えのき	200g	酒	大さじ5
エリンギ	200g	しょうゆ	大さじ3
長ネギ	1本	水	大さじ3
サラダ油	大さじ2		

1人分 栄養量

• エネルギー	335 kcal	• 脂 質	21.8 g
• たんぱく質	17.5 g	• 塩 分	2.0 g



★ここがポイント
調味料は、先に合わせておきます。

③に調味料を入れ、煮立ったら、えのきを加え煮汁が半分になるまで中火で煮ます。



えのきは根元を切り落とし、粗くほぐし、エリンギは5〜6cm位の長さに切ってから縦に細長くさきます。長ネギは斜め細切りに。調味料も合わせておきます。



②の牛肉を戻してタレを絡めるようにして煮ます。



★ここがポイント
肉に火を入れすぎると硬くなってしまう。

フライパンにサラダ油をひき、牛肉をさっと炒めて、色が変わったら一旦取り出します。



全体にタレがよく絡んだら、長ネギを加えてひと煮たちさせ、火を止めてお皿に盛り付けます。



②のフライパンにエリンギを入れて、しんなりするまで炒めます。

