

野菜をしっかり食べられる具沢山の

お肉が主役鍋



野菜たっぷりすき焼き

1人あたりの目安数値	
エネルギー	662kcal
食塩相当量	4.6g
調理時間	約30分

材料:4人分

牛肉 肩ロース うす切り…………… 300g
 焼き豆腐……………1丁
 白ねぎ……………2本
 しらたき……………200g
 えのきだけ……………1パック
 しいたけ……………4枚
 菊葉……………100g

白菜……………400g
 サラダ油または牛脂……………適宜
 溶きたまご……………4個分
 しょうゆ……………100ml
 みりん……………100ml
 砂糖……………30g
 水……………100ml

作り方

- ①焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、白ねぎは長さ2cmのぶつ切りに、しらたきは下茹でて食べやすい大きさに切る
- ②えのきだけは石づきを取って半分に切り、しいたけは軸を切り落とし傘の中央に切り込みを入れ、菊葉は5cmの長さに切る
- ③Aを混ぜ合わせておく
- ④鍋を中火で熱し、牛脂またはサラダ油を溶かし、鍋全体になじませる
- ⑤白ねぎを焼き、香りが出たら牛肉をさっと焼き、③をまわしかける
- ⑥鍋を弱火にし、その他の具材を入れて中火で煮込み、全体に火が通ったら、溶きたまごをつけていただく

野菜をしっかり食べられる具沢山の

お肉が主役鍋



ステーキ肉で野菜たっぷりすき焼き

1人あたりの目安数値	
エネルギー	719kcal
食塩相当量	4.6g
調理時間	約30分

材料:4人分

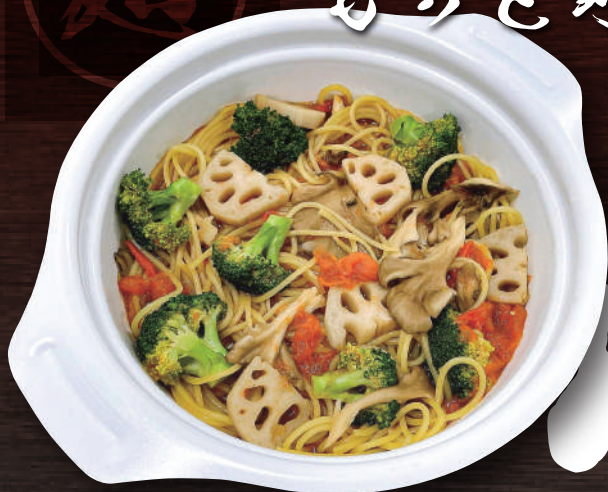
牛肉 サロインステーキ……………2枚
 焼き豆腐……………1丁
 白ねぎ……………2本
 えのきだけ……………1パック
 しいたけ……………4個
 菊葉……………100g
 白菜……………400g

溶きたまご……………4個分
 しょうゆ……………100ml
 みりん……………100ml
 砂糖……………30g
 水……………100ml
 サラダ油……………適量

作り方

- ①白ねぎは1cm幅の斜め切りにし、えのきだけは石づきを取って半分に切り、しいたけは軸を切り落とし、傘の中央に切り込みを入れ、菊葉は5cmの長さに、豆腐は水切りをし食べやすい大きさに切る
- ②鍋にサラダ油を熱し、ステーキを入れ表面を強火で焼き、焼き色がついたら裏返し同様に焼く
- ③両面にこんがり焼き色がついたら、一度取り出し、食べやすい大きさに切る
- ④鍋に混ぜ合わせたAを加え再び火にかけ、白ねぎ、えのきだけ、しいたけ、豆腐を加える
- ⑤③を戻し入れ、菊葉を加えて軽く煮込む
- ⑥全体に火が通ったら、溶きたまごをつけていただく

お肉の鍋の出汁だからおいしく もつと野菜が食べられる



牛肉の旨みとトマトの酸味がよく合う！

トマトパスタ

1人あたりの目安数値	
エネルギー	266kcal
食塩相当量	1.1g
調理時間	約15分

材料:4人分

トマト……………2玉
 れんこん……………150g
 ブロッコリー……………1/2株
 舞茸……………1パック
 すき焼きの残り出汁……………200ml
 スパゲティ(乾麺)……………200g

作り方

- ①スパゲティは硬めに茹でしておく
- ②トマトはざく切りにし、れんこんは5mm幅の半月切りに、ブロッコリーは小房に分け、舞茸はほぐしておく
- ③具材を食べ終えた出汁を火にかけ、トマトを加えて煮崩す
- ④れんこん、ブロッコリー、舞茸を加え、出汁に馴染んだら①を加え、ひと煮立ちさせる

スマイルmemo

仕上げにお好みで粉チーズやパルメザンを入れるのもおすすめ！

※「すき焼きの残り出汁」は表面のレシビの残り出汁を想定しています。



割下とたまごの組み合わせでご飯がすすむ！

たまごと丼

1人あたりの目安数値	
エネルギー	375kcal
食塩相当量	1.3g
調理時間	約15分

材料:4人分

大根……………5cm
 にんじん……………1/4本
 玉ねぎ……………1/4個
 しいたけ……………2個
 ほうれん草……………1株
 すき焼きの残り出汁……………200ml
 たまご……………4個
 あたかいご飯……………お茶碗4杯分

作り方

- ①大根とにんじんは拍子切りに、玉ねぎとしいたけは薄切りに、ほうれん草は長さ5cmに切る
- ②具材を食べ終えた出汁を火にかけ、大根、にんじん、玉ねぎを入れてしんなりするまで煮込む
- ③しいたけ、ほうれん草を加え、ひと煮立ちしたらたまごを溶いて回し入れ、蓋をしてたまごがお好みの硬さになるまで煮込む
- ④③をあたたかいご飯の上に盛り付ける

スマイルmemo

牛肉を加えると他人丼としてもお楽しみいただけます

※「すき焼きの残り出汁」は表面のレシビの残り出汁を想定しています。