



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



牛肉を使用したお弁当のおかず 牛肉きんぴら



一人あたりのエネルギー 200kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

牛肉 もも うす切り 200g
ごぼう 1/2本
にんじん 1/2本
酒 大さじ2
みりん 大さじ1・1/2
A しょうゆ 大さじ1・1/2
和風だし(顆粒) 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
白炒りごま 少々
ごま油 大さじ1

■作り方

- ①ごぼうは皮を剥き、ささがきにし、水に5分程度さらす
- ②にんじんは皮を剥き、斜め薄切りにしてから千切りにする
- ③牛肉は3cm幅に切る
- ④フライパンにごま油を熱し①と②を炒め、しんなりしたら③を加えて中火で炒める
- ⑤牛肉の色が変わったらAを入れ、全体に味がなじんだら火からおろす
- ⑥仕上げに白炒りごまをふる

cooking memo