



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.



スライス肉に旨味成分のある食材を加えて 牛肉トマトの炒め煮



一人あたりのエネルギー 468kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約30分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 小間切	250g
トマト	2個
玉ねぎ	1/2個
おろしにんにく	小さじ1
バター	10g
A	
白ワイン	大さじ3
とんかつソース	大さじ2
砂糖	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
乾燥パセリ	少々

■作り方

- ①牛肉は細切りに、トマトは角切りに、玉ねぎは薄切りにする
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎを入れ、表面が透き通ったら牛肉を加え色が変わるまで炒める
- ③②にトマト、おろしにんにく、Aを加え、全体をかき混ぜてから3分程度煮る
- ④お皿に盛り、パセリを散らす

cooking memo