



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.



さっと  
炒めるだけ！  
もやしで  
ご飯を  
いただきます



## 食卓応援食材「もやし」を満喫！ 牛肉のもやし炒め



一人あたりのエネルギー <b>462kcal</b>	食塩相当量 <b>2.9g</b>	調理時間 <b>約 10分</b>
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

もやし(200g入).....1袋  
玉ねぎ.....1/2個  
牛肉 小間切.....130g  
焼肉のたれ.....大さじ3  
マヨネーズ.....大さじ2  
サラダ油.....小さじ1  
塩・こしょう.....少々

### ■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切る
- ②玉ねぎは半分に切り、繊維に沿って薄切りにする
- ③フライパンにサラダ油と牛肉を入れて熱し、色が変わりはじめたら①、②を入れて、炒める
- ④③に焼肉のたれを入れて、塩・こしょうで味を調える
- ⑤④を器に盛り、マヨネーズをかけていただく



ごはんによく合う、おかず！  
当社男性社員おすすめのカツリレシピです！

cooking memo