



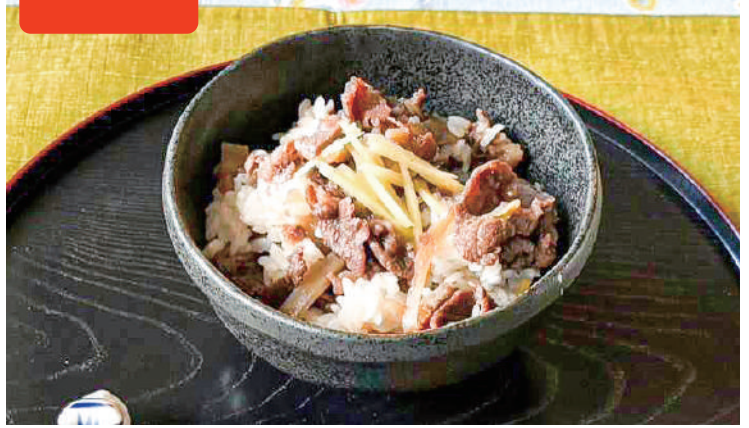
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



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



1品でも満足できるボリューム 牛肉とごぼうの混ぜご飯



一人あたりのエネルギー 455kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

牛肉 小間切	200g
ごぼう	1/2本
しょうが	1片
ごま油	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
和風だし(顆粒)	小さじ1
あたたかいご飯	2合分

■作り方

- ①ごぼうは洗って皮を剥いてさがきにし、5分程度水にさらし、水気を切る
- ②しょうがはせん切りにする
- ③フライパンにごま油を熱し①と牛肉を入れ、色が変わったなら、②とAを加え、汁気がなくなるまで煮る
- ④あたたかいご飯と③を混ぜ合わせる

cooking memo