主菜ー煮物 h-27

牛肉とごぼうの煮物

材　　料	分量(g)
和牛	30.00
ごぼう	20.00
たけのこ(水煮缶詰)	25.00
にんじん	15.00
板こんにゃく	30.00
さやいんげん	7.00
サラダ油	0.50
三温(花見糖)	2.00
しょうゆ(淡口)	2.50
しょうゆ(濃口)	3.00
煮干	1.00
水	30.00

エネルギー(kcal)	125
たんぱく質(g)	6.9
脂質(g)	6.6
カルシウム(mg)	38
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	232
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.1
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	3

作り方

① こんにゃくは薄めの角切りにし，下茹でする。ごぼうは斜め切りにし，水にさらす。たけのこ･にんじんはいちょう切りにし，たけのこは下茹でする。

② 油に牛肉，こんにゃく，ごぼう･たけのこ，にんじんの順に炒める。

③ だし汁を加え，煮る。

④ 調味する。いんげんを加える。

MEMO