

牛肉のワイン煮



MEMO



| 材 料 | 分量 (g) |
|----------|--------|
| 和牛 | 60.00 |
| にんにく | 0.60 |
| たまねぎ | 40.00 |
| にんじん | 10.00 |
| さやいんげん | 10.00 |
| サラダ油 | 1.00 |
| 食塩 | 0.70 |
| こしょう | 0.03 |
| ワイン(赤) | 4.00 |
| ドミグラスソース | 10.00 |
| ウスターソース | 2.00 |
| トマトケチャップ | 2.00 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 208 |
| たんぱく質 (g) | 11.9 |
| 脂質 (g) | 13.5 |
| カルシウム (mg) | 19 |
| 鉄 (mg) | 0.9 |
| VA (μg) | 170 |
| VB (mg) | 0.1 |
| VB2 (mg) | 0.16 |
| 塩分 (g) | 1.2 |
| 食物繊維 (g) | 1.2 |

作り方

にんにくはみじん切りにする。たまねぎはくし形に切る。
にんじんはいちょう切りにする。さやいんげんは2cm位に切る。

油でにんにく・牛肉を炒め、ワイン、塩・こしょうをふり、たまねぎ、にんじんを加え炒める。

調味し、煮込む。さやいんげんを入れる。

