

ごぼうと牛肉のごま炒め

一人分あたりの栄養価

エネルギー	240Kcal	たんぱく質	13.2g
脂質	11.9g	食塩	0.6g

<材料(4人分)>

牛肉・・・200g
 ごぼう・・・1/2本
 長ねぎ・・・1/2本
 しめじ・・・1/2パック
 むき枝豆(冷凍)・・・50g
 油・・・大さじ1

A

- 酒・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2と1/2
- みりん・・・小さじ1

いりごま・・・大さじ1
 ごま油・・・小さじ1

<作り方>

- ① 牛肉は3cm幅に切る。長ねぎは斜め薄切りに切る。しめじは石づきをとってほぐす。ごぼうは泥をよく洗い流し、ささがき又はななめ薄切りにして水にさらし、アクを抜く。
- ② Aの調味料を合わせておく。鍋を熱して油をひき、ごぼうを炒め、その後牛肉を入れ、ほぐしながら炒め、火が通ったらしめじを加え、炒める。
- ③ ねぎ・枝豆を加え、Aの合わせ調味料を加えて味が全体になじむまで炒める。
- ④ 最後にいりごま、ごま油を加えてさっと混ぜ合わせる。



いれどりに冷凍の枝豆を入れています。入れなくてもOKです。
 しめじのかわりに玉ねぎを入れてもおいしいです。また、ごはんのにのせて牛ごぼう丼にするのもおすすめです。



切り方のポイント!

ごぼう ささがき



ごぼう 斜め薄切り

