

大豆たっぷり牛しぐれ



栄養価(1人分)

エネルギー 285kcal、たんぱく質 16.4g

脂質 13.5g、炭水化物 17.2g

食物繊維 4.2g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

牛肉肩ロース(もしくは切り落とし)	80g
玉ねぎ	中1個(80g)
しょうが	10g
大豆(水煮)	100g
サラダ油	小さじ1(18g)
酒	50cc(50g)
◎しょうゆ	大さじ1(18g)
◎みりん	大さじ1(18g)
◎はちみつ	小さじ1(7g)

POINT 牛肉は脂がのっている部位の方が美味しく軟らかく仕上がる

POINT 大豆はなるべく乾物から戻す
市販の水煮を用いる場合は
使用前に水でさっと洗う

POINT 蜂蜜はくせのないものを選ぶ

作り方

1. 牛肉は一口大に切る(切り落としの場合はそのまま)。
玉ねぎは薄切り、しょうがは千切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
3. 牛肉を加え色が変わるまで炒め、しょうが、大豆を入れひとまぜしたら酒を加え中火で汁気がほぼなくなるまで煮る。
4. ◎を加え、全体をざっと混ぜ3分ほど煮る。
5. 火を止め蓋をして30分放置し、食べる前に再度温める。

POINT 大豆に味を染み込ませるためにいちど冷ます
(食べる前日に作るのがベスト)