

小松菜のゴマみそ炒め



栄養価(1人分)
エネルギー 285kcal、たんぱく質 12.8g
脂質 19.7g、食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

小松菜	200g	★みそ	24g
玉葱	40g	★砂糖	9g
エリンギ	40g	★すりごま	6g
牛肩ロース薄切り	100g	★酒	10g
サラダ油	大さじ1/2(6g)	★白ごま	3g

作り方

1. 小松菜は4cm長さに切り、茎と葉に分ける。
玉葱は薄切り、エリンギは半分の長さに切って5mm幅の厚さに切る。
牛肩ロース薄切りは4cm幅に切る。
2. ★のみそ、砂糖、すりごま、酒、白ごまを混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて炒める。
肉の色が変わったら、玉葱と小松菜の茎を入れて炒め、しんなりしてきたら、
小松菜の葉、エリンギを加えて炒める。
4. 2の合わせ調味料を入れて炒め合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←