

⑭肉白菜



♪材料(2人分)♪

牛薄切り肉・・・130g

白菜・・・350g

にんじん・・・25g

エリンギ・・・1/2パック

サラダ油・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

しょう油・・・大さじ2と1/2

♪作り方♪

①牛肉は食べやすいように3～4つに切る。

②白菜は5～6cm 長さに切り、それぞれを1cm 幅位に切る。

③にんじんとエリンギは、短冊切りにする。

④鍋に油を熱し、牛肉を炒める。肉の2/3量を取り出し、白菜の茎とにんじんを入れて炒め、しんなりしてきたら

⑤で調味し、水1/2カップ弱を加える。

⑤煮立ったら中火にして4～5分煮て、白菜の葉先を加えてひと煮し牛肉を戻して、ときどき混ぜながら煮る。

<1人分 エネルギー:281kcal 食塩相当量:2.3g>

♪ひとこと♪

白菜の煮えぐあいは、お好みに合わせて。