



牛肉と白菜 の甘辛煮

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	245 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	21.7 g
炭水化物	7.2 g
食物繊維総量	0.5 g
食塩相当量	0.9g

使用した神石高原町産の食材
・白菜・たまねぎ

材料(1人分)

牛ばら肉 (国産)	50	g
白菜	35	g
たまねぎ	15	g
ネギ	2	g
サラダ油	2	g
しょうゆ	5	g
料理酒	5	g
みりん	5	g
砂糖	3	g
水	30	ml



1. 白菜は食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、ネギは小口切りにする。

2. 油をひき牛肉、白菜、玉ねぎを入れ中火で2分間炒める。



3. 調味料と水を加え、蓋をして汁気がなくなるまで蒸す。

4. 器に盛り、上にネギをかけて完成。

《ポイント》

甘辛い味付けだけど食塩が少めで満足感があり、子どもから大人まで食べやすい

アレルギー(28品目)
牛肉

調理時間
30分間