

煮るだけ!

牛肉と豚肉のしぐれ煮

ご飯がすすむ、簡単ご飯のお供!



筋力低下を防ぐ
牛肉のカルニチンと
ビタミンB1の多い
豚肉の両方でお得!!



栄養価 (1人分)

エネルギー	176kcal
たんぱく質	13.7g
塩分	1.0g
カリウム	269mg
リン	117mg

🛒 材料

【2人分】

牛もも (小間) ……………	80g	生姜 ……………	少々 (2g)
豚もも (小間) ……………	40g		
植物油 ……………	小さじ1 (5ml)		
★ 生姜 ……………	ひとかけ (20g)		
酒 ……………	小さじ4 (20ml)		
さとう ……………	小さじ2 (6g)		
★ みりん ……………	小さじ2 (10ml)		
減塩しょうゆ ……………	小さじ4 (20ml)		
水 (だし汁) ……	1/2カップ (100ml)		

🍳 作り方

- (1) 熱した鍋に油を入れ、肉を炒める。
- (2) ★の調味料を入れ煮込む。
- (3) 水気がなくなり照りがでたら、器に盛り付け完成です。