

タレで煮るだけ! すき焼き

減塩かつ、水分を調整して味しっかり!



塩分をおさえながら、
栄養を上げる牛肉の
カルニチンをとりましょう!



栄養価 (1人分)

エネルギー	238kcal
たんぱく質	16.3g
塩分	1.7g
カリウム	452mg
リン	166mg

🛒 材料

【2人分】

牛肩ロース(薄切り)……60g×2人分
焼き豆腐……………1/3丁(100g)
長ねぎ……………1/2本(40g)
白菜……………葉1/2枚(40g)
春菊……………1株(20g)

水(だし汁)……1カップ(200ml)
さとう……………小さじ2(6g)
★ 酒……………小さじ1(5ml)
みりん……………小さじ2(10ml)
減塩しょうゆ……大さじ2(30ml)
人参……………2枚(20g)

🍴 作り方

- (1) 長ねぎは斜めに切り、白菜と春菊はざく切りにしゆでこぼす。
- (2) 人参は花形に型抜きし、ゆでこぼす。
- (3) 鍋に水と★の調味料を入れ火にかける。
- (4) (3)に牛肩ロース、焼き豆腐と(1)の野菜をいれ煮込む。
- (5) 水気がなくなったら器に盛り、(2)の人参を飾り完成。