



牛肉のつけ焼き

(材料:子ども1人分量)

牛肉	45g	たまねぎ	35g	三温糖	0.8g
しょうが	0.8g	にんじん	20g	みりん	1.2g
三温糖	0.5g	ピーマン	10g	濃口しょうゆ	1.2g
酒	0.5g	油	1g	片栗粉	0.1g
濃口しょうゆ	1.5g				

(作り方)

- ①牛肉にみじん切りにしたしょうが、三温糖、酒、濃口しょうゆをまぶし下味をつける。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンを短冊切りにする。
- ③油で①、②を炒める。
- ④③の火が通ったら、残りの調味料で味を調え片栗粉でとろみをつける。

お肉にしっかりと味がついているので、ご飯がよくすすむおかずとなっています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
146kcal	9.5g	9.4g	7.5g	14mg	0.4g