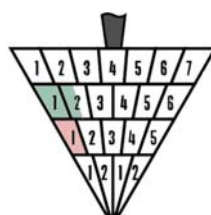


【副菜向き】 熊本ねぎと牛肉の辛みそ炒め



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	243kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	17.3g
塩分	0.7g



◎食事バランスガイド表示

副菜	1.5つ
主菜	1.0つ

材料 [4人分]

- 牛肉(すき焼用)・・・160g
- 熊本ねぎ・・・240g
- ごま油・・・小さじ2
- しょうが・・・20g
- にんにく・・・1片
- A
 - みそ・・・小さじ4
 - 砂糖・・・小さじ4
 - 酒・・・小さじ4
 - 豆板醤・・・小さじ1
- プチトマト・・・8個

作り方

- 牛肉は4cm幅に切り、熊本ねぎは2cm幅の斜め切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたしょうが、にんにくを加えて熱し、牛肉を加えて炒める。
- 肉の色が変わったら熊本ねぎとAを加えて炒め合わせる。
- 最後に半分に切ったプチトマトを加え、味をからませ器に盛り付ける。

ONE POINT

酒の肴にもなるねぎと肉の料理です。