

キャベツと牛肉のみそ炒め



材 料

牛肉薄切り	……	20g
人参	……	10g
キャベツ	……	30g
にんにく、しょうが	……	適宜
ごま油	……	適宜
A	みそ	…… 小さじ1/2
	砂糖	…… 小さじ1/2
	酒	…… 小さじ1/2

- 作り方**
- ① キャベツは葉と芯に切り分け、葉はひと口大、芯は そぎ切りする。
 - ② 牛肉はひと口大、人参はたんざく切り、にんにく、しょうがはみじん切りする。
 - ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
 - ④ フライパンを熱してごま油をひき、にんにくとしょうがを入れて香りがでてきたら、牛肉、人参の順に炒め、肉に火が通ったらキャベツを加えてサッと炒める。
 - ⑤ ④にAの調味料を加え、調味する。

栄養成分 エネルギー 96kcal

たんぱく質	…… 4.4g	ビタミンA	… 77μgRE	ビタミンC	……12mg
脂質	…… 6.2g	ビタミンB1	… 0.04mg	繊維	…… 0.9g
カルシウム	…… 19mg	ビタミンB2	… 0.05mg	塩分	…… 0.1g
鉄	…… 0.4mg				

ひとくちメモ ⑦

お弁当のおかずを調理するときは、特にしっかりと加熱しましょう。また、水分が多いと細菌が増えやすくなりますので、煮物はしっかりと煮切りましょう。



味のバリエーションが広がり、手早く簡単に出来て、野菜がたくさん食べられるメニューにしました。

献立立案者 阿部 未典