

2025年1月号

【料理名】牛肉と根菜の山椒じょうゆ鍋



【献立】

じゃこの混ぜご飯
かぼちゃの甘煮

【調理時間】30分

【カロリー】383 kcal

【塩分】3.0g

【主材料】(2人分)

牛肉(すき焼き用)……250g

ごぼう……1本(160g)

れんこん……250g

A だし汁……4カップ

A しょうゆ、みりん……各大さじ4

小ねぎ(小口切り)、粉山椒……各適量

【作り方】

1. ごぼうはさがきにし、れんこんは皮をむいて4～5mm厚さの半月切りにし、それぞれ水にさっとさらして水気をきる。
2. 鍋にAを合わせて混ぜ、強火にかける。煮たら①を加え、ふたをして弱火で20分ほど煮る。
3. 牛肉を加えてさっと煮る。小ねぎをのせ、粉山椒をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。