

2025 年 4 月号

【料理名】 トマトと牛肉の甘辛炒め



【献立】

新玉ねぎの甘酢あえ

わかめとはるさめのスープ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 177 kcal

【塩分】 1.4g

【主材料】（2 人分）

トマト…… 1 個（150g）

牛肉（切り落とし）……150g

A 砂糖……大さじ $\frac{1}{2}$

A 酒、しょうゆ……各大さじ 1

A おろししょうが……小さじ $\frac{1}{3}$

【作り方】

1. トマトは 6 等分のくし形に切ってから斜め半分に切る。牛肉は大きければ食べやすく切る。
2. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで 3 分ほど炒める。
3. A の砂糖を加えて混ぜ、残りの A を加えてからめる。トマトを加えて 30 秒ほど炒め合わせる。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。