

大根と牛肉のピリ辛煮



【やさい量】一人あたり 約 105g

【材料】 2人分

牛もも薄切り肉	140g	
酒	大さじ2	
大根	200g	
小ねぎ	10g	
A	コチュジャン	4g
	しょうゆ	大さじ2/3
	砂糖	大さじ2/3
	酒	大さじ2
	水	50cc
ごま油	大さじ1/2	

【作り方】

- ①牛肉に酒をふる。
- ②大根は1cmのいちょう切りにし、ラップで包み、電子レンジで竹串が通るくらいまで加熱する。小ねぎは4cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンにごま油と①を入れ、中火にかけ肉の色が変わるまで炒める。大根と混ぜ合わせたAを加え、時々煮汁をかけながら4～5分煮る。
- ④小ねぎを加えひと煮立ちさせて火を止め、器に盛る。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	234kcal	12.0g	11.8g	34mg	1.1g

ひとくちメモ

牛肉以外に豚肉や鶏肉、厚揚げで作ってもおいしいです。