主菜ー炒め物 j-07

すきやき

材　　料	分量(g)
和牛	40.00
硬豆腐	50.00
糸こんにゃく	50.00
白菜	30.00
にんじん	10.00
ねぎ	15.00
サラダ油	1.00
しょうゆ(淡口)	2.00
しょうゆ(濃口)	6.00
三温(花見糖)	4.00
酒	3.00

エネルギー(kcal)	190
たんぱく質(g)	11.6
脂質(g)	11.1
カルシウム(mg)	109
鉄(mg)	1.4
VA(μg)	202
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.12
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	2.4

作り方

① 糸こんは適度な長さに切り，下茹でする。白菜は2cm位，にんじんはいちょう切りにする。ねぎは3cm位，豆腐は角切りにする。

② 油で牛肉，糸こん･にんじん，豆腐･白菜の順に炒める。

③ 調味する。

④ ねぎを入れて，味がつくまで煮る。

MEMO