

牛肉とごぼうの混ぜご飯

| | | | | | |
|---|----------|----------|---------|------|------|
|  | 材料(2人分) | | | | |
| | ごはん | 260g | | | |
| | 牛こま切れ | 40g | | | |
| | ごぼう | 40g | | | |
| | ねぎ | 6g | | | |
| | ごま油 | 小さじ 1/2 | | | |
| | A | 砂糖 | 小さじ 2/3 | | |
| | | みりん | 小さじ 2 | | |
| | | こいくちしょうゆ | 小さじ 2 | | |
| | | 食塩 | 少々 | | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
| | 282 kcal | 8.1g | 4.1g | 0.8g | 3.2g |



作り方

1. ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
2. 牛肉、ごぼうをごま油で炒める。
3. 牛肉に少し火が通ったら、Aを入れ汁気がなくなるまで煮る。
4. ごはんに3とねぎを混ぜる。



コメント

- ・ ごぼうには食物繊維が含まれており、善玉菌を増やす作用があります。