



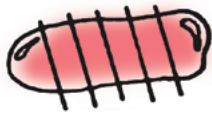
牛肉とにんじんのいためもの

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
143kcal / 2.4g / 12g

- 牛肉 (うす切り) …4枚 ● にんじん…1/2本 ● 白ねぎ…5cm ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…大さじ1
- さとう…大さじ1 ● 酒…小さじ1 ● 油…小さじ2

①

牛肉は2cm幅に切る。



ねぎはみじん切り



にんじんしょうがはせん切り

(☆にんじんのかわりにしめじでもOK!)

②



フライパンに油を入れ材料をいため調味する。



牛肉ロール

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
105kcal / 4.9g / 6.6g

- 牛肉 (うす切り) …4枚 (下味用) ● みりん…大さじ1/2 ● しょうゆ…大さじ1/2 ● グリーンアスパラガス…4本
- 小麦粉…小さじ1 ● さとう…小さじ2 ● しょうゆ…大さじ1 ● 酒…小さじ1 ● 油…大さじ1

①



牛肉は下味をつける。



アスパラガスはゆでる。

②



アスパラガスを肉にのせて巻き、小麦粉をまぶす。

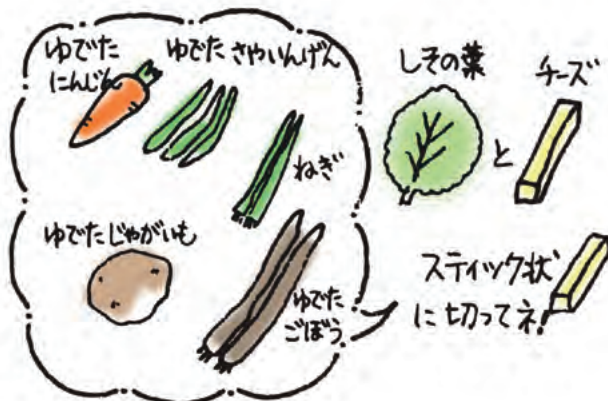
③



フライパンに油を入れ、牛肉ロールを焼き調味料をからめる。

牛肉ロールバリエーション

● 中に入れるもの



★牛肉のかわりに

「とり肉」「豚肉」「ベーコン」「ハム」でもOK!

～ 味つけ ～

- 塩・こしょう
- トマトケチャップとソース
- カレー粉

など、いろいろ工夫して!