

レシピのご紹介

和風サイコロステーキ

160kcal / 脂質7.7g / 塩分0.7g



材料(4人分)

・牛肉(もも角切り)	240g
・ガーリック	少々
・サラダ油	小さじ1
・マーガリン	小さじ1
・酒	小さじ1弱
・塩	少々
・洋こしょう	少々
・たまねぎ	120g
・セロリー	12g
・しめじ	52g
・りんご	40g
・砂糖	小さじ1強
・酒	小さじ1強
・みりん	小さじ1強
・しょうゆ(こいくち)	小さじ2強

作り方

- ① たまねぎはせん切り、セロリーは小口切り、しめじは石づきを取る。
- ② りんごは皮ごとすりおろすか、せん切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、マーガリンをとかし、牛肉、ガーリックを入れ、炒め、あく、油をとり、下味をつける。
- ④ たまねぎ、セロリーを入れ、炒める。
- ⑤ りんご、調味料を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、しめじを加えて煮る。
- ⑦ 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

三色ごはん(鶏そぼろ)

440kcal / 脂質10.3g / 塩分0.9g



材料(4人分)

・ご飯	880g
・鶏ひき肉	160g
・しょうが	少々
・きざみのり	少々
・鶏卵	2個
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・酒	大さじ1/2
・三温糖	小さじ2
・しょうゆ(こいくち)	大さじ1
・サラダ油	大さじ1/2

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉は酒を入れ、炒る。
- ③ あく、油をとり、しょうが、三温糖、しょうゆの調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ④ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑤ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑥ ご飯の上に鶏そぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。