

いろいろきのこ牛肉のすき焼き風



調味料を市販のすき焼きのたれに変えると時短になるよ！

◆所要時間：10～20分

◆冷凍OK

◆エネルギー：177kcal

食塩相当量：2.0g

◆材料◆（4人分）

- ・きのこ 2～3種類300g
- ・生姜 ひとかけ
(チューブでも可)
- ・牛肉こま切れ 150g
- ・長ねぎ 1本

◆調味料◆

- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ1

◇作り方◇

- ①きのこを食べやすい大きさに切る。生姜は薄切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、生姜、牛肉、きのこの順に炒める。全体に油が回ったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、最後に長ねぎを入れる。
- ③煮汁が少なくなるまで煮詰める。

◆アレンジ◆

- ・うどんに入れたり、卵でとじるとメインのおかずにも！
じゃがいもを入れると肉じゃが風に！
- ・お子さん用には出来上がってから生姜を取ると食べやすいよ！