

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 164

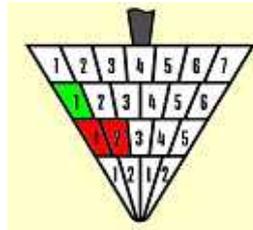
1人分の栄養価

舞茸と牛肉の甘辛煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー	177 kcal
タンパク質	14.4g
脂質	9.4g
塩分	1.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

牛薄切り...	120g
舞茸...	60g
ねぎ...	50g
めんつゆ...	大さじ2
みりん...	小さじ2
白いりごま...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・めんつゆを利用した、手軽な煮物です。めんつゆは、濃縮3倍のものを使用した分量です。
- ・舞茸は、乾燥したものを戻して使っても良いです。



作り方

テフロン加工のフライパンで、油を敷かずに牛肉を炒める。

舞茸は小房に分ける。ねぎは1cmの小口切りにする。

に の材料とめんつゆ、みりんを入れて煮含める。

器に盛って、上に白ごまを振る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。