

料理名 ヤーコンたっぷりすき焼煮



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
206	10.4	10.6	14.2
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
21	34	2.2	2.1

(4人分)

材料	めやす	分量
ヤーコン		200 g
牛肉小間切れ		200 g
えのき		100 g
白ネギ		100 g
水		300 c c
濃口しょうゆ	大さじ3	54 g
みりん	大さじ1	18 g
砂糖	大さじ1	9 g
清酒	大さじ1	15 g
サラダ油	大さじ1/2	6 g

<作り方>

- ① ヤーコンは皮をむいて大きめのさがきにしてお水にさらしてざるにあげておく。
- ② えのきは石づきを切りほぐす。
- ③ 白ネギは3cm幅の斜め切りにする。
- ④ 中火で熱した鍋にサラダ油をひき、牛肉、白ネギ、ヤーコンを入れて炒める。
- ⑤ 牛肉の色が変わったらえのき、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒をいれて中火でひと煮立ちさせアクをとる。
- ⑥ 沸騰したら弱火にし10分程煮込んで出来上がり。

ヤーコンの甘さによって
味がかわります。甘さが足りないようでしたら、砂糖を足してくださいね。

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会