



時短で簡単やみつき味

お芋と牛肉の甘辛煮

【材料】 4人前

牛モモ肉(こま切れ)	200g
さつまいも	200g
サラダ油	大さじ1と1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
A さとう	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
水	50ml



調理時間 **30分** 食塩相当量 0.8g カロリー 226kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	8.9g	食物繊維	1.1g
脂質	10.7g	マグネシウム	27mg
炭水化物	20.7g	亜鉛	2.4mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①さつまいもを1.5cm幅の半月切りにして、5分程度水(分量外)にさらす。水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分(600W)加熱する。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。さつまいもを加えてさらに2分炒める。
- ③②にAを加えて煮立たせ、ふたをして弱火で7分煮る。
- ④お皿に盛り付けて完成。

このレシピのポイント

牛肉とさつまいもが調和してほんのり甘い味付けです。簡単に作れて食べ応えもあるので、ぜひお試しください!!

ばなな作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科