



フライパン1つで手軽に！

牛こまと厚揚げのすき煮

【材料】 2人前

牛バラ肉(こま切れ)	200g
厚揚げ	100g
長ねぎ	1本(80g)
糸こんにゃく	1袋(200g)

A	本みりん	大さじ3(54g)
	さとう	大さじ1(9g)
	濃口しょうゆ(減塩)	大さじ2(36g)
	あごだし(有塩・4倍濃縮)	大さじ2(34g)

このレシピのポイント

くたくたのすき煮をご自宅で手軽に作ってみませんか。

厚揚げと糸こんにゃくでかさ増しすることで、満腹感を得られます！

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 3.8g カロリー 598kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	19.4g	食物繊維	4.3g
脂質	42.7g	マグネシウム	73mg
炭水化物	27.4g	鉄	4.0mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①牛肉は一口大に切る。厚揚げは8等分に、長ネギは好みの幅で斜め切りにする。糸こんにゃくは下茹でしておく。
- ②フライパンに①の材料をすべて入れ、混ぜ合わせたAを加えて中火で煮る。
- ③牛肉に火が通り、長ねぎがやわらかくなったら火を止め皿に盛り付ければ完成。

しまりす作

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