



あえての牛肉で！

牛肉の生姜焼き

【材料】 2人前

牛モモ肉(薄切り)	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
薄力粉	大さじ2(18g)
しょうが(チューブ)	大さじ1(13g)
さとう	大さじ1/2(4.5g)
料理酒	大さじ1(15ml)
みりん	大さじ2(36ml)
濃口しょうゆ	大さじ1(18ml)
キャベツ	100g
サラダ油	大さじ1

このレシピのポイント

普段なら豚肉を使う生姜焼きですが、あえて牛肉を使って作りました！牛肉を使うことで、よりジューシーな生姜焼きになりました。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.7g カロリー 373kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	18.1g	食物繊維	1.9g
脂質	18.6g	鉄	1.9mg
炭水化物	30.5g	亜鉛	4.8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①牛肉の表面に薄力粉をまんべんなくまぶす。
キャベツは千切りに、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の牛肉を入れて中火で焼く。牛肉に焼き色がついたら玉ねぎを入れ玉ねぎが柔らかくなるまで炒める。
Aを混ぜ合わせて加え、焦げない程度に煮詰める。
- ③皿に千切りキャベツと一緒に盛り付けて完成。

うみ作

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