

# 牛しぐれバランスちらし

～和食の良さと牛肉がドッキング！～

カルシウムの多い食べ物です

小魚



- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・240g 固めに炊いておく。
  - 酢・・・50g
  - さとう・・・15g } 合わせてさっと火を通す。
  - 塩・・・1.5g
  - 卵・・・40g } 薄焼きにして切り、錦糸卵にする。
  - 油・・・1.5g
  - さとう・・・0.9g
  - 塩・・・少々
  - 土しょうが・・・24g 千切りにする。
  - 牛肉・・・180g 千切りにする。
  - ごぼう・・・60g ささがきにして水につけてアク抜きする。
  - 油揚げ・・・15g 短冊切りにし、湯通しする。
  - (A) 酒・・・30g 水・・・40g 砂糖・・・15g 酢・・・3g
  - みりん・・・6g しょうゆ・・・24g
  - にんじん・・・20g 千切りにして、さっと湯を通す。
  - まいたけ・・・30g 手で2～3cmにちぎり、さっと湯を通す。
  - 煎りごま・・・6g
  - しその葉・・・3g 千切りにする。
  - 焼き海苔・・・1.5g 細く切る。

【作り方】

(A)の調味料にしょうがを加え、牛肉を入れ3分くらい煮てすくいだし、ごぼうと油揚げを入れて煮詰め煮汁が少しになったら、牛肉としょうがを戻して煎り煮して、火を止め、まいたけを混ぜる。

炊きあがったご飯に、合わせたすし酢、茹でたにんじん、ごまを入れさっくり混ぜる。

のしぐれ煮を、盛ったすし飯の上にきれいに散らす。

千切りしたしその葉、錦糸卵、細切り海苔を散らしてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
524kcal	13.2g	20.9g	54mg	1.3mg	2.2g	1.5g