



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 かぼちゃと牛肉の中華炒め

牛肉とかぼちゃと一緒に炒め、ボリュームたっぷりの簡単メニューです。かぼちゃは切った後、電子レンジで少し固い程度に加熱してから炒めると、炒め時間を短縮できます。

作り方

- ① ポウルに牛肉を入れ、Aをもみ込む。かぼちゃは種とワタを除き、4～5 cm長さで7～8 mm厚さに切る。細ねぎは3 cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を弱めの中火で熱し、かぼちゃを並べ、2～3分、上下を返して1分程焼き、牛肉を加える。中火にし、肉の色が全体に変わるまで2分ほど炒める。
- ③ 細ねぎとBを加え、全体につやがでるまで炒め合わせる。

材料(4人分)

かぼちゃ	1/4個	細ねぎ	1束	
牛切り落とし肉	240g	ごま油	大さじ1	
A	酒	小さじ2	B	
	片栗粉	小さじ2		オイスターソース
	こしょう	少々		大さじ1・1/2
		しょうゆ	小さじ1	

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
204kcal	13.7g	10.8g	26mg	0.9g