

レンコン入り牛皿



一食分のお野菜
140g

材料：1人分

- ・牛バラスライス…… 50 g
- ・牛こま肉…… 100 g
- ・れんこん…… 30 g
- ・玉ねぎ …… 50 g
- ・ごぼう…… 30 g
- ・めんつゆ(濃縮) …… 15 g
- ・砂糖 5 g
- ・油 2 g

トッピング

- ・半熟たまご 1 個
- ・白菜 30 g

エネルギー
595kcal

たんぱく質
34.8g

脂 質
38.6 g

食塩相当量
1.7 g

食物繊維
3 g

作り方

肉は一口大に切る。れんこんは薄切り、ごぼうはささがき、玉ねぎはくし型に切る。
肉と野菜を油で炒め、めんつゆと砂糖で甘辛く味付けする。
を皿に盛り、茹でた白菜と半熟卵をトッピングして出来上がり。



食堂の栄養士さん

このお料理のポイント
れんこん、ごぼうをたっぷりつかい
たくさん噛むことで満腹感アップ