

## 免疫力 UP メニュー

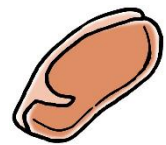


## 【牛肉の有馬炒め】

## 材料(2人分)

牛肉の切り落とし	120g
(A) { 塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
長芋	150g
小松菜	150g
ごま油	大さじ1
(B) { 醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
粉山椒	少々

- ①牛肉は一口大に切り、(A)を混ぜ合わせ、下味をつける。  
長芋は拍子切り、小松菜は4cmの長さに切る。
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れ、①の牛肉を広げて入れ炒める。  
小松菜の茎の部分と長芋も、加えて炒める。
- ③小松菜の葉と(B)を入れ、炒め合わせる。  
器に形よく盛り付ける。



1人前栄養量  
 エネルギー271kcal  
 たんぱく質18.4g  
 脂質9.5g  
 食塩相当量1.5g  
 (推定値)

★『有馬』とは、山椒の産地の兵庫県有馬にちなんで、  
山椒を使った料理につけられた言葉です。