

チンゲン菜と牛肉の生姜煮



栄養価(1人分)

エネルギー 230kcal、たんぱく質 15.7g

脂質 14.1g、食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

チンゲン菜	200g
牛もも薄切り肉	150g
生姜	2g
酒	大さじ1(15g)
砂糖	6g
しょうゆ	大さじ1(18g)

作り方

1. チンゲン菜の葉は4cm幅に切り、茎は1.5cm幅に切る。
生姜はせん切りに切る。
牛薄切り肉は一口大の大きさに切る。
2. 鍋に、砂糖、しょうゆ、酒、水50mlを入れて煮立て、生姜と牛肉を加えて中火で煮る。
牛肉に火が通ったらチンゲン菜を加え、チンゲン菜がしんなりするまで煮る。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
レシ
ピ
ー