

ヘルシー・ビーフライス

調理時間 20分

《 材 料 》 4人前 《 作り方 》

牛小間切れ肉	100 g
にんにく	1 片
たまねぎ	100 g
(グリルピース)	少々)
サラダ油	適量
塩・コショウ	適量
調味料	
水	2 カップ
固形スープ	1/2 個
ケチャップ	大 5
ウスターソース	大 5
砂糖	大 2
水溶き片栗粉	
片栗粉	大 2
水	大 2
ご飯	適量

にんにくは薄切りに、たまねぎは4～5mm厚さに切ります。

フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとたまねぎをきつね色に炒め、牛肉を加えて塩・コショウを振り、更に炒めます。

水・固形スープ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖を加え、アクを取りながら煮込みます。

塩・コショウで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、お好みで塩ゆでしたグリルピースを加えます。

器にご飯と一緒に盛り付けます。



【おいしさのヒミツ】
にんにくを加えて香ばしく。

お料理上手メモ
片栗粉を使うと簡単にできます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
481 kcal	11.3 g	3.7 g	96.4 g	3.1 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>