

# やわらか牛肉ご飯

(お肉がやわらか 手軽に混ぜご飯)

調理時間 15分

## 《 材 料 》

牛肉肩ロース切り落とし	100 g
にんにく	1 片
玉葱	1/2 個
しめじ	1/2 パック
砂糖	1つまみ
塩・コショウ	少々
ご飯	600 g
グリーンピース	30 g
赤ピーマン	少々
サラダ油	大 1

## 《 作り方 》

にんにくは小口切りに、玉葱はうす切りにし、しめじは石づきを取りほぐし洗っておきます。

牛肉は一口大に切り砂糖をまぶし、赤ピーマンはせん切りにし、グリーンピースは色よく茹でておきます。

フライパンに油をひき、火にかけ十分に熱してから、にんにく・玉葱・しめじの順に炒め、次いで肉を加え塩・コショウをしておきます。

肉に火が通ったら温かいご飯に合わせ、塩(小1/2)とコショウを振りさっくりと混ぜ合わせ、グリーンピース・赤ピーマンを飾ります。

### 【おいしさのヒミツ】

炒めるサラダ油をゴマ油に変えると中華風になります。

### お料理上手メモ

肉に砂糖を振ってから加熱すると柔らかく仕上がります。



(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414 kcal	8.9g	13.6g	61.4g	1.0 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>