



牛肉山椒きんぴら

栄養士コメント

ごぼうは香りと旨味が強く食物繊維の多い食材です。味が濃くなりがちのきんぴらは、調味料を減らし香りの強い粉山椒を入れることで薄味をカバーします。



作り方

：フライパンにごま油を少量ひき、ごぼう、牛肉を炒める。

：ごぼうが柔らかくなったら、合わせた調味料（醤油、砂糖、お酒）を入れ炒める。

：仕上げに白ごま、山椒の粉を入れ軽く混ぜ、お皿に盛る。

成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	71 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	3.7 g
4. 炭水化物	6.5 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.2 g

材料（1人分）

分量 単位

1. ごぼう	30 g
細切りにし水にさらす。	
2. 牛肉(和牛)肩ロース 脂無	10 g
3. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
4. 上白糖	1/2 小サジ
5. 日本酒	1/2 小サジ
6. 白ごま	少々
7. ごま油	少々
8. 粉さんしょう	少々

