



牛肉のキムチ煮



材料・下準備(2人分)

- キムチ …………… 20g : 食べやすい大きさに切る
 - 水 …………… 1/2カップ(100ml)
 - 砂糖 …………… 小さじ2
 - 酒 …………… 小さじ2
 - しょうゆ …………… 小さじ1
 - ごま油 …………… 小さじ1/2
- } 煮汁
- 牛肉(赤肉薄切り) … 150g : 食べやすい大きさに切る
 - こまつな …………… 1/2袋(100g) : 食べやすい大きさに切る
 - パプリカ …………… 1/4個 : 細切り
 - きくらげ …………… 約10個(5g) : 水で戻し、食べやすい大きさに切る

Point

鉄含有量の多い食材を使ったおかずです。牛肉を豚の赤身肉・かつお・厚揚げに代えてもおいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋にキムチと煮汁を入れて煮立て、牛肉を加える。
- ② 煮汁をかけながら、肉の表面の色が変わったら、こまつな・パプリカ・きくらげを加え、中火で食材に火が通るまで煮る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
179kcal	14.8g	8.4g	8.4g	3.4g	0.8g
カルシウム	鉄	葉酸			
97mg	3.9mg	77μg			