



トマトと牛肉の甘酢あん炒め

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- ・国産牛ばら肉
- ・トマト
- ・創味食品 甘酢あん

1パック(100g)
1玉
1袋(50g)

1パック(180g)
2玉
2袋(100g)

【家庭で用意】

- ・水
- ・片栗粉
- ・おろしにんにく
- ・ごま油
- ・塩・こしょう

小さじ1
小さじ1/2
1g
大さじ1/2
適量

小さじ2
小さじ1
2g
大さじ1
適量

(栄養成分1人前(169g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 277kcal 蛋 7.6g 脂 22.8g 炭 14.2g 塩 1.0g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
創味食品 甘酢あん	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

容器にAを入れ、よく混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作ります。

- ① トマトは一口サイズに切ります。
- ② 国産牛ばら肉に塩・こしょうをまぶします。
- ③ フライパンにおろしにんにく、ごま油を入れて中火で熱し、香りが立ったら②を入れて炒めます。②に火が通ってきたら①を入れ、約2分炒めます。創味食品 甘酢あんを加えて全体に火が通ったら火を止めます。水溶き片栗粉を回し入れ、弱めの中火でとろみが付くまで炒めます。
- ④ 器に盛り付けたらできあがり。