



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	1パック(100g)	1パック(180g)
・トマト	1玉	2玉
・甘酢あん	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
「・水	小さじ1	小さじ2
A・片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
・おろしにんにく	1g	2g
・ごま油	大さじ1/2	大さじ1
・塩・こしょう	適量	適量

(栄養成分1人前(169g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 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
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してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

甘酢あんの量はお好みで調節してください。

【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。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。