

チンジャーロース丼



食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	1食	280	0	7	23	0
牛肩ロース薄切り	60	144	10.7	180	90	0.1
A酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
A片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
ピーマン	50	11	0.5	95	11	0
B生姜	5	2	Tr	14	1	0
Bにんにく	2	3	0.1	10	3	0
Bごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
C酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
Cオイスターソース	5	5	0.4	13	6	0.6
Cみりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
C醤油	2	1	0.1	6	3	0.3
C片栗粉	2	7	Tr	1	1	0
水	15	-	-	-	-	-
合計		538	11.8	328	140	1

【作り方】

牛肉は細く切って□A)を絡めておく。ピーマンは細切りにする。

フライパンに (B)を入れて弱火でいためる。香りが立ったら中火にして を加える。

③□□C□の調味料を加えて蓋をし、 1 分ほど蒸し焼きにする。最後に蓋を取り、強火で一炒めする。

おいしいでんぷんご飯を電子レンジ600□2分温め、かき混ぜてから1分蒸らす。器に盛り、具をのせて出来上がり



「オトクッキング倶楽部20250207」

