蒸し焼きピリ辛牛丼

食材名	使用量(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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
牛もも肉	40	104	7.7	128	64	0
長ネギ	20	7	0.3	40	5	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
はちみつ	6	18	0	1	0	0
豆板醤	2	1	0	4	1	0.4
酒	8	9	0	0	1	0
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
合計		437	8.8	261	111	1.1

□□作り方□□

① ご飯は電子レンジ500Wで２分加熱し、そのまま１分蒸らす
② 牛肉に片栗粉をまぶしておく
③ ねぎは斜め切り、キャベツは食べやすい大きさに切る
④ クッキングシートにキャベツ、肉、ねぎの順にのせる
⑤ 調味料を混ぜ合わせて④に回しかけ、クッキングシートの四隅をねじって包む
⑥ フライパンにのせて蓋をして弱火で約6分蒸し焼きにする
⑦ ご飯を器によそり⑥をのせる

《ワンポイントアドバイス》
◆一人分ずつできるので、家族分も一緒に作れます
◆仕上げにごま油を2～3滴たらしてもおいしいです

（同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギー491kcl、たんぱく質13.8、カリウム312mg、リン156mg）

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16