

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ //

主菜



牛肉のしぐれ煮

栄養価（1人分）
エネルギー 297kcal
たんぱく質 18.0g
食塩相当量 1.5g
野菜量 6g

材料（2人分）

牛肉（薄切り）	200g
生姜	1片(20～30g)
【合わせ調味料A】	
・酒	大さじ2
・濃口しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1
酢	小さじ1/2

POINT

甘辛くてごはんが進みます。
うどんやそばにかけても美味しいです。



牛肉のしぐれ煮、
オクラ、やまいも、
わかめ、ブロッコリ
ースプラウト、
梅干し、生姜で
ぶっかけうどん

作り方

- (1) 生姜は千切りにする。
- (2) 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰してきたら、牛肉、生姜を加えて煮る。
- (3) 沸騰し始めたら、弱火にする。
- (4) 煮汁が少なくなったら、酢を加えて煮詰める。



管理栄養士からの熱中症予防のポイント

作り置きしておくと夏バテ気味で調理がおっくうな時でも
楽にしっかり食べることができます。
お好みの野菜と一緒に食べましょう！