



269Kcal、塩分2.0g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

牛切り落とし肉 100g  
 干し椎茸 4枚  
 たけのこ、ニンジン、セロリ 各80g  
 春雨 50g  
 絹さや 30g  
 なま麩(ごぼう) 1/4本  
 炒め用 ごま油 大さじ1  
 A 醤油大さじ2、砂糖大さじ1と1/2  
 塩小さじ1/2、こしょう 少々  
 椎茸つけ汁 50cc  
 おろしにんにく 1片分  
 長ねぎみじん切り 1/2本  
 すりごま 大さじ2

1. 干し椎茸は水でもどし、せん切りにする。
2. 春雨は湯で戻し(3分)ザク切りにする。
3. 筍、にんじん、セロリ、絹さやはせん切りにする。なま麩は輪切りにする。
4. 調味料Aを合わせ、1/2量を牛肉に絡める。
5. フライパンにごま油を熱し、4.を炒め取り出し、1.3.を炒め、ニンジンがしんなりしたら残りの調味料を入れ、牛肉を戻し、2.の春雨を入れ、調味料を吸わせ火を止める。
6. 器に盛り、すりごまをふる。