

牛肉のカレーピクルス炒め

TJ-AH28_レシピ



【使用商品】

げんたしょうゆ (500ml)

ウレシオ (100g)



■材料と分量 (1人前)

牛肩ロース(脂身つき・薄切り)	…	60g
《カレーピクルス》 ※右分量	…	1人分
サラダ油	…	4g
長ねぎ	…	5g
しょうが	…	5g
オイスターソース	…	6g
コショウ (成分は0.1gで計算しています)	…	少々

《カレーピクルス(1人分)》

キャベツ	…	60g
いんげん	…	20g
にんじん	…	20g
☆ 酢 (大さじ1)	…	15g
☆ 砂糖 (小さじ2)	…	6g
☆ カレー粉	…	1g
☆ げんたしょうゆ	…	5g
☆ 顆粒中華だし(市販品)	…	1g
☆ ウレシオ	…	1g

■作り方

【カレーピクルスの作り方】

- ◆キャベツは軸を取り除いてざく切りにする。 ◆いんげんは筋を取り、一口大に斜めに切る。
 - ◆にんじんは皮をむいて、半月切りかいちょう切りにする。 ◆☆の調味料をすべてポリ袋に入れて合わせておく。
- ① 沸騰したお湯に、にんじん・キャベツ・いんげんの順に入れて、軟らかくなるまで茹でます。
 - ② ①の野菜が軟らかくなったらザルにあげ、流水にさらしてから水気をよく切っておきます。
 - ③ ☆の調味液が入ったポリ袋に②の野菜を入れて漬け込みます。



【下ごしらえ】

- ◆牛肩ロースは一口大に切る。 ◆長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ◆上記のカレーピクルスを作っておく。

- ① フライパンにサラダ油と長ねぎ・しょうがを入れて中火にかけ、香りがしてきたら牛肉を入れて炒めます。
- ② 牛肉の色が変わったら《カレーピクルス》を加えて炒め合わせ、オイスターソースとコショウで味を調えます。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
304kcal	12.1 g	20.2 g	16.6 g	14.0 g	3.0 g	450mg	54mg	132mg	1.3mg	3.2mg	2.1 g

2016/8/9作成 2018/5/2更新

参考：日本食品標準成分表2015年版（7訂）追補2017年