

8月

SED 栄養だより

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【牛肉とかぼちゃの炒めもの】

- 牛薄切り肉 200g
- かぼちゃ 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1 と 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 少々
- ごま油 適量



1. かぼちゃは薄切り、玉ねぎはくし切りにする。牛肉はひと口大に切る。
2. 酒、しょうゆ、砂糖、鶏ガラスープはあらかじめ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、かぼちゃと玉ねぎを炒める。
4. しんなりしてきたら牛肉を加える。
5. 2の調味料を入れて炒め合わせる。

【アスパラとにんじんのチーズ肉巻き】

- 豚ロース薄切り 8枚
- にんじん 1/2本
- アスパラガス 8本
- チーズ 50g
- サラダ油 適量
- 塩コショウ 少々



1. アスパラガスは根本を取り除き、下部分の皮をむく。半分～1/3に切る。にんじんはアスパラガスに大きさを合わせてスティック状態に切る。
2. 野菜が柔らかくなるまで茹でる。
3. 豚肉でアスパラガス、にんじん、チーズをまとめて巻く。
4. フライパンに油を熱し、中火で3を焼く。塩コショウで味を整えて完成。