

# おいしいあんじょうレシピ

提供:(株)勤労食

料理名

安城和牛のキム玉丼

調理方法

炒め・和え

材料(2人分)

安城和牛(牛肉こま切れ)	160g
玉ねぎ	100g
焼肉のタレ	大さじ3
サラダ油	適量
もやし	40g
チンゲン菜	1/4株
白菜キムチ	70g
調味料④	
キムチの素	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々
ごま油	少々
温泉卵	2個
ごはん	2杯分

作り方

- ①玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉と玉ねぎを炒める。  
火が通ったら、焼肉のタレを回し入れてさっと炒める。
- ③もやし・チンゲン菜をさっと茹で、冷水に取って冷まし、水気を絞る。
- ④もやし、白菜キムチ、調味料④を和える。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ⑤器に温かいごはんを盛り付け、②、④を彩りよくのせる。  
最後に温泉卵を添えて完成。

栄養価(1人当たり)

エネルギー: 741 kcal	脂質: 20.5 g
タンパク質: 34.0 g	食塩: 2.4 g

アドバイス

茹で野菜、しっかり水切りしてください。  
キムチ和えは好きな辛さで!

