レンコン入り牛皿



一食分のお野菜 140g

<u>材料:1人分</u>

・牛バラスライス・・	⋯ 50 g
・牛こま肉・・・・・・・	·····100g
・れんこん・・・・	·····30 g
・玉ねぎ ・・・・	••••• 50 g
・ごぼう・・・・・・・	∙•30 g
・めんつゆ(濃縮)	···· 15 g
• 砂糖	5 g
・油	2 g
トッピング	
・半熟たまご	1 個
・白菜	30 g

エネルギー 595kcal たんぱく質 34.8g 脂 質 38.6g 食塩相当量 1.7 g 食物繊維 3 g

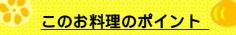
作り方

肉は一口大に切る。れんこんは薄切り、ごぼうはささがき、玉ねぎはくし型に切る。

肉と野菜を油で炒め、めんつゆと砂糖で甘辛く味付けする。 を皿に盛り、茹でた白菜と半熟卵をトッピングして出来上がり。



食堂の栄養士さん



れんこん、ごぼうをたっぷりつかい たくさん噛むことで満腹感アップ