

# 料理名 キャベツと牛肉のごま塩炒め



## 材料（4人分）

牛肉（こま切れ）	100g
キャベツ	500g
長ねぎ	1/2本
サラダ油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
白すりごま	大さじ4

A



## 作り方

1. キャベツは軸を除いて4cm角に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を色が変わるまで炒めたら、キャベツを加えて強火にして炒め合わせ、蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。
3. キャベツに火が通ったら、大きく混ぜ、長ねぎを加えて1分ほど炒める。
4. 3にAを加えて全体を混ぜたら火を止め、白すりごまを加える。

## POINT

香ばしいごまの風味が食欲をそそる1品です♪  
強火にしたあとは、焦げすぎないように注意しましょう。



## 栄養価

エネルギー162kcal たんぱく質7.9g 脂質11.2g 塩分0.9g

(厚狭校区)