

# いため牛肉のせごはん



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	589kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	29.1g
食塩相当量	1.4g

## 材料(2人分)

- ・牛小間肉 200g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
- ・ごはん 300g
- ・すりごま・小葱 お好みで

## 作り方

- ①玉ねぎは1cm弱くらいのくし切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、中火で玉ねぎを炒める。透き通ってきたら火を止め皿にあける。
- ③②のフライパンに牛肉を入れて炒め、色が変わってきたら○の調味料を加え1分ほど炒める。
- ④器にご飯をよそって②の玉ねぎを広げてのせ、その上に③の牛肉をのせる。(お好みですりごまと小葱をのせて完成)



## 減塩ポイント

牛丼にするよりも汁が少ないので塩分が約1g以上の減塩になるよ！