良質なたんぱく質は免疫細胞を作る材料となります。すき焼き風の味付けでごはんが進みます。

主菜

ねぎと牛肉の甘辛炒め

《材料：２人分》

・牛もも薄切り肉	150ｇ
・白ねぎ	２本（200ｇ）
・エリンギ	１パック（130ｇ）
・サラダ油	小さじ２
A ・酒	大さじ２
A ・しょうゆ	小さじ２
A ・砂糖	小さじ２

① 牛肉は５㎝幅に切る。白ねぎは 2cm 幅の斜め切りに、エリンギは白ねぎと同じ位の長さのうす切りにする。
② フライパンにサラダ油を強火で熱し、牛肉を色が変わるまで炒める。
③ 白ねぎとエリンギを加え、中火で炒める。
④ 全体に焼き色がついたらＡを加え炒め合わせ、器に盛る。

栄養価計算‥１人分　＜調理時間：約２０分＞
エネルギー：２５５kcal　　食塩相当量：１．０ｇ

問い合わせ先　　宗像市健康づくり課　　電話：0940-36-1187