



# たけのこと牛肉のうま煮

材 料	4人分	下準備
ゆでたけのこ	300g	食べやすい大きさに切る 大きければ、食べやすく切る
牛こま肉	100g	
水	100cc	
砂糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	

## 【作り方】

- ①鍋に、油（分量外）をひき、牛肉を炒め、色が変わったらたけのこを入れ、油が回ったら水を入れる。
- ②煮立ったら、砂糖、酒、しょうゆの半量を入れ、落としぶたをして、途中鍋返しをしながらことこと煮る。
- ③汁気が半分くらいになったら、残りのしょうゆ、みりんを加え、少し火を強め、汁気が少なくなるくらいからっと煮て、できあがり。

## 1人分の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
たけのこと牛肉のうま煮	159	6.8	9.5	16	1.3

# 野菜をもっと食べよう

～1日350gの野菜を食べて、生活習慣

### 病を予防しよう～

カリウムで  
高血圧予防

食物繊維で  
糖尿病、便秘、  
脂質異常症予防



おゆいれ

水の妖精  
みずいれ

ビタミン類で  
動脈硬化、がん予防  
抗酸化作用で老化予防

カルシウムで  
骨粗鬆症予防