

オリエンタル煮

材料(3人分)

牛もも肉	150g
玉ねぎスライス	90g
人参	30g
トマトケチャップ	14g
A { ごま油	1g
ウスターソース	4g
こしょう	お好みで
水	150ml

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。
- ③牛肉にある程度火が通ったら、①の野菜を加えてさらに炒める。
- ④③にAの調味料と水を入れ、軽く煮込んで完成。

1人分

エネルギー
103kcal

塩分
0.3g



ケチャップやウスターソースは醤油等と比べると塩分が少ない調味料です。

