

チカラ

牛肉の力



貧血予防に効果があるといわれる鉄分の中でも、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれています。美容ビタミンと呼ばれるビタミンB2も豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



牛肉とトマトのケチャップソテー

調理時間
約10分

1人分
308kcal

牛肉とトマトのケチャップソテー

調理時間
約10分

1人分
308kcal

【材料/3人前】

牛こま肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
トマト	2個
玉ねぎ	1/2個
グリーンピース(缶詰)	大さじ1
サラダ油	大さじ1
〈たれ〉	
カゴメ トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ2

【作り方】

- ①牛こま肉に、塩、こしょう各少々をふる。トマトはくし切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ②たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れて炒め、肉の色が半分ほど変わったら、玉ねぎを加えてさらに炒める。さらにトマトを加えてさっと炒めたら、たれを回し入れ全体にからむように炒め合わせる。仕上げにグリーンピースを加え、火を止める。