

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!



わいわい焼肉

調理時間
15分

1人分
472kcal

わいわい焼肉

調理時間

15分

1人分

472kcal

【材料/2人前】

| | |
|---------------------|------|
| 牛肉(焼肉用、サイコロステーキ用など) | 200g |
| キャベツ | 2枚 |
| ピーマン(赤、緑) | 各1個 |
| もやし | 1/2袋 |
| 生しいたけ | 4枚 |
| にんじん | 5cm |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| バター | 小さじ1 |
| キッコーマン わが家は焼肉屋さん 中辛 | 大さじ3 |

【作り方】

- ①牛肉は室温にする。キャベツはザク切りにする。ピーマンは縦に8つに切る。もやしはひげ根を取る。生しいたけは軸を取り薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ②ホットプレートを熱してサラダ油とバターを入れ、牛肉、野菜を焼く。野菜は混ぜながら焼く。香ばしく焼けたら、焼肉のたれをつけて食べる。