※写真はイメージです。

牛肉の力（チカラ）

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。

すき焼のたれで ごちそうすき焼き

調理時間	1人分
30分	711kcal

すき焼のたれで ごちそうすき焼き

調理時間 30分 | 1人分 711kcal

【材料/4人前】

牛すき焼き用肉……500g
長ねぎ……2本
春 菊……1束
しめじ……1パック
えのきたけ……1袋
生しいたけ……4個
豆 腐……1丁
しらたき……1袋
エバラ すき焼のたれ……300ml
牛脂……適量

【作り方】

①長ねぎは斜め切りに、春菊は4～5cmの長さに、きのこ類は石づきを切り小房に分け、豆腐は水切りして食べやすい大きさに、しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切っておきます。

②鉄鍋に牛脂をひき、牛肉・長ねぎの順で焼きます。

③春菊以外の残りの材料と「エバラ すき焼のたれ」を加えて煮込み、最後に春菊を加えて出来あがりです。