



周南市産“新たまねぎ”を使用した 『新たまねぎと牛肉のバター炒め』

新たまねぎの優しい甘みと小松菜のシャキシャキとした食感が、丁寧に下味をつけた牛肉とバターの芳醇な香りと調和して、食欲をそそる一品です。

【材料】（4人分）

新タマネギ	200g
牛肉(うす切り)	150g
コマツナ	100g
バター	10g

A	しょうゆ	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ 1

【1人分の栄養価】

エネルギー:306kcal

たんぱく質:19.7g

脂質:19.2g

炭水化物:10.5g

カルシウム:109mg

食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ①タマネギは縦半分に切り、1cm幅にスライスする。コマツナはざく切りにする。
- ②牛肉は一口大に切り、Aをもみ込み下味をつける。
- ③フライパンを熱し、バターを入れ、バターが溶ける前に牛肉を入れ炒める。肉に火が通ったらタマネギとコマツナを加えて、さっと炒める。
- ④タマネギに完全に火が通る前にしょうゆを加え、よく混ぜる。

