

# すき焼き ～「減塩げんたしょうゆ」を使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

牛肩ロース薄切り肉	40g	減塩げんたしょうゆ	15g
しらたき	40g	砂糖	3g
しいたけ	10g	酒	15g
長ねぎ	30g	みりん	15g
春菊	15g	卵	20g
だし汁(かつおだし)	30g		

## ■作り方

- ①牛肩ロース肉は7cm長さに切る。
- ②しらたきは茹でて食べやすい長さに切る。しいたけは十字に飾り切りをする。長ねぎは2cm長さの斜め切りにし、春菊は4cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、減塩げんたしょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れて火にかけ、②のしらたき、しいたけ、長ねぎを入れる。
- ④③に火が通ったら、②の春菊、①を加えて火を通す。
- ⑤④に溶き卵を添える。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
<b>293</b>	<b>9.9</b>	<b>17.2</b>	<b>17.7</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>467</b>	<b>286</b>	<b>125</b>	<b>1.2</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



減塩げんたしょうゆ