

## 伊賀肉のすきやき風煮



### 材料（4人分）

牛薄切り肉	200 g	
糸こんにゃく	120 g	
ごぼう	150 g	
人参	150 g	
A	砂糖	10 g
	濃口醤油	12cc
	みりん	5cc
	酒	20cc
B	砂糖	18g
	みりん	5cc
	酒	20cc
	濃口醤油	40cc

### つくりかた

- ① 牛肉は 5~6 cmに切りAで煮て取り出す。
- ② 糸こんにゃくは 4~5 cmに切りゆがく。
- ③ ごぼうはささがきにしてゆがく。
- ④ 人参は大きめの干切りにする。
- ⑤ 野菜と糸こんにゃくをBで調味し①の牛肉を戻して煮る。

【一人分の栄養量】エネルギー296.4kcal タンパク質 9.057g 脂質 18.812g 炭水化物 20.08g カルシウム 55.94mg

鉄 1.058mg ビタミン A 2589.3µgRE ビタミン B1 0.1755mg ビタミン B2 0.2576mg ビタミン C 3.875mg