

## 伊賀牛しぐれ煮



### 材料（4人分）

牛薄切り肉	200 g	
まいたけ	100 g	
たまねぎ	120 g	
人参	40 g	
生姜	少々	
A	湯	160cc
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ1.5
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ1

### つくりかた

- ① まいたけはあらくほぐす。
- ② たまねぎ、人参は千切りにする。
- ③ 鍋にAを合わせて入れ、中火にかける。  
煮だったら牛肉を加える。
- ④ あくをとり除いて①②を加える。  
ときどき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

【一人分の栄養量】エネルギー240.8kcal タンパク質 16.8g 脂質 18.3g 炭水化物 16.46g カルシウム 7.63mg  
鉄 0.66g ビタミンA 910μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.02mg ビタミンC 0.75mg