

牛肉とブロッコリーのゴマダレ和え



材料（1人分）

牛しゃぶしゃぶ用	30 g
ブロッコリー	30 g
胡麻ダレ(市販品)	20 cc
一味唐辛子	少々

つくりかた

- ① 牛肉はフライパンで油を引かないで焼く。
- ② ブロッコリーを湯がいて水分をふき取り、肉と合わせ胡麻ダレで和える。
一味唐辛子を少々かける。

【一人分の栄養量】エネルギー24.0kcal タンパク質0.3g 脂質1.5g 炭水化物1.5g カルシウム11.1mg
鉄0g ビタミンA39.9μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 0mg