

# 低エネルギーレシピ

1人あたり  
約480kcal  
low calorie

## 牛すじの焼きそば

甘辛く煮た牛すじを加え、あっさり仕上げた低エネルギーな焼きそばです。



ひとくち  
MEMO



すじ肉は筋を多く含んでいます。加熱することで、豊富に含まれているコラーゲンがゼラチン状になり、柔らかくおいしくなります。

1135 冷凍 次回4月2日

国産・シガフードプロダクツ  
国産牛生引すじ

300g ★

国産牛の生すじをカットしました。  
おでんやカレーなどにどうぞ。



100gあたり  
本体 166円

本体 498円  
(税込 538円)

### 材料 (2人分)

- 1135 国産牛生引すじ ..... 140g
- キャベツ ..... 200g
- 1134 産直 滋賀県産しいたけ ..... 2枚
- 1108 焼きそば用蒸しめん ..... 2食分
- サラダ油 ..... 小さじ2
- 青ねぎ ..... 20g
- 削りかつお ..... 適量

- 青のり ..... 少々
- 1105 紅しょうが ..... 20g

- A** 酒 ..... 小さじ1  
 醤油 ..... 小さじ1  
 みりん ..... 小さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ2/3

- B** ウスターソース  
 ..... 大さじ2  
 醤油 ..... 小さじ1  
 塩 ..... 少々

### 作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、牛すじを10分位ゆでてざるにあげる。水気を切り、食べやすい大きさに切ってAを加えて煮る。
- キャベツは細切りにし、しいたけは石づきを切り落としてうす切りにする。青ねぎは4cmの斜め切りにする。
- フライパンに油を熱し、しいたけ、キャベツを炒め、蒸しめんと①を順に加えてさらに炒める。Bで調味して青ねぎを最後に加え、器に盛る。削りかつおと青のりをふりかけ、紅しょうがを天盛りする。