

縮みほうれん草と牛肉のわりした炒め



材料（3人分）

- 牛肉 うす切又はしゃぶしゃぶ用…160g
- 玉ねぎ…120g ※5mm厚さに切る
- バター…14g
- ツルヤオリジナル すき焼わりした…80cc
- 寒じめほうれん草（又はほうれん草）…160g

栄養量

・エネルギー…231kcal	・脂　　質…14.0g	・カルシウム…35mg	・食 物 繊 維…2.2g
・たんぱく質…12.9g	・炭水化物…15.5g	・鉄　　分…2.5mg	・食塩相当量…1.9g

作り方

❶ほうれん草はよく洗って、水を切っておきます。

❷バターで玉ねぎを炒めます。



❸牛肉を食べやすい大きさに切り、加えて炒めます。

❹すき焼わりしたを加えて煮ます。



❺肉に味がしみ込んだら、ほうれん草を上にのせ、ふたをして蒸し上げます。



おすすめ食材

ツルヤオリジナル　すき焼わりした



余計な添加物は使用せず、長期熟成した黒みりんを使用したコク深い味わいのすき焼わりしたです。すき焼のほかに、肉じゃが、きんぴらごぼう、ぶりの照焼などに、本格的な味わいが楽しめます。