

レシピLv.3 博多和牛のヘルシーすき焼き

～美味しい博多和牛を、贅沢に健康的に味わう～

この料理の
ポイント!

博多和牛を贅沢に使いつつ、
出汁を活用して塩分控えめのヘルシーすき焼きに



材料

ご飯	180g
博多和牛(もも)	70g
醤油(減塩)	大さじ1(18g)
みりん	大さじ1(18g)
酒	小さじ1.5(8g)
砂糖	小さじ2(6g)
出汁(昆布)	30g

根深ねぎ	30g
白菜	50g
春菊	30g
しいたけ	15g
博多えのきたけ	20g
しらたき	10g
焼き豆腐	40g
卵	1個(50g)

栄養価計算

エネルギー	672kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	18.9g
炭水化物	88.2g
食塩相当量	1.9g

作り方

- 1 醤油、みりん、酒、砂糖を合わせ、牛肉を漬ける。
- 2 耐熱容器にお湯30mlを入れて昆布をつけ、①の牛肉をのせる。
- 3 ②の上に一口大に切った白菜、豆腐、半分の長さに切った春菊、えのき、しいたけ、斜め切りにしたねぎ、あくを抜いたしらたきなどの具をのせる。
- 4 ラップをして電子レンジで加熱(500W5分)し、器に盛り付け、溶いた卵を添える。