

牛肉と大根のミルク煮



材料(一人分)…………

大根	30 g
水	適量
牛赤身肉	15 g
ステップキューブ	1個

作り方…………

- ①大根をやわらかくゆで、1 cm角に切る。
- ②牛赤身肉は細く刻む。
- ③鍋に大根にかぶる程度の水を入れ、中火にかける。
- ④③が沸いてきたら牛肉を加え、丁寧にアクを取り、牛赤身肉に火を通す。
- ⑤火が通ったらステップキューブを入れ、溶けたら完成。

レシピポイント…………

細かく切って煮るだけの簡単レシピです。



作成：クリエイトSD栄養士