

オムすき



＜作り方＞ 調理時間：15分

1. 白菜は2cmのそぎ切り、ねぎは2cm斜め切り、水菜は3cm幅に切り、しいたけは5mm薄切り、しらたきは下茹でし半分に切る。
2. 油以外の調味料を全て合わせておく。
3. フライパンを熱し半分量の油をひく。（中火）
4. 肉を炒め赤色がなくなったら一度取り出す。
白菜の芯と白ねぎ、しらたきを先に炒め、しんなりしたら残りの野菜と肉を加える。
- 2.で合わせた調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
5. 溶き卵を4にまわし入れ、とじる。

＜材料＞	1人分(g)
卵	55(1個)
牛肉	20
白菜	25
水菜	15
しらたき	10
白ねぎ	7
生しいたけ	5
油	4(小さじ1)
濃口醤油	4(小さじ2/3)
砂糖	2(小さじ2/3)
酒	2(小さじ1/2弱)

＜1人当たり＞

エネルギー	： 213kcal
たんぱく質	： 11.8g
脂質	： 15.3g
炭水化物	： 5.4g
食物繊維	： 1.5g
食塩	： 0.9g

ポイント

- * すき焼きを手軽に食べれます
- * 野菜をたっぷり使用！
- * 卵を入れることで、肉が少なくても満足感アップ！

