



約30分



*1人あたりの野菜摂取量：約108g（6人分）～163g（4人分）

主食	すき焼き風丼		
ポイント	うす味でそれぞれの素材のおいしさを感じながら食べられる丼です。		
食品名	数量（4～6人分）	下準備	作り方
ごはん	900g		1 フライパンに油を熱して牛肉を炒め、火が通ってきたらごぼう、じゃがいも、にんじんを炒める。
牛肉	200g	一口大に切る	2 たまねぎ、さやいんげん、はくさい、しめじ、糸こんにゃく、長ねぎの順に加え、塩、こしょうを入れて炒め合わせる。
ごぼう	100g	ささがき	3 水、しょうゆ、みりん、さとうを入れて煮る。
じゃがいも	150g	いちょう切り	4 器にごはんを盛り、3をかける。
にんじん	100g	いちょう切り	
たまねぎ	150g	5mm幅に切る	
さやいんげん	100g	3cm長さに切る	
はくさい	150g	ざく切り	
しめじ	1/2袋（50g）	ほぐす	
糸こんにゃく	1/2袋（80g）	5cm長さに切る	
長ねぎ	大1/2本（50g）	斜め切り	
油	大さじ1		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
水	カップ1/2		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ3		
さとう	大さじ1		

※ ほかの料理と組み合わせて食べる場合は、6人分を目安とする。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
4人分の場合	746	16.2	22.7	113.3	80	6.2	2.1
6人分の場合	566	13.1	21.4	75.6	54	4.1	1.4

