

牛肉と彩り野菜の鉄わん炒めのセット

主食: 香りごはん 主菜: 牛肉と彩り野菜の鉄わん炒め 副菜: アイアン ポテトサラダ



野菜摂取量: **352g**



食塩相当量: **2.1g**



カロリー: **575 kcal**

※3品摂取総量

牛肉と彩り野菜の鉄わん炒め



材料

《2人分》

| | |
|-----------|-------|
| 牛もも肉 | 80g |
| ほうれん草 | 3/4束 |
| パプリカ(赤) | 1/2個 |
| れんこん | 1/3本 |
| 玉ねぎ | 中1/2個 |
| さつまいも | 1/4本 |
| 【A】 | |
| しょうゆ | 小さじ1強 |
| 酒 | 小さじ1弱 |
| 塩 | ふたつまみ |
| 赤唐辛子(輪切り) | 少々 |

作り方

1. 牛もも肉は一口大の大きさに切る。ほうれん草は洗って根を切り4cm長さに切って水にさらし水気を切る。パプリカは3cm長さの細切りにする。れんこん、たまねぎは細切りにする。さつまいもは皮つきのまま細切りにし水にさらす。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、牛もも肉を入れてフタをし弱火で加熱する。肉から脂が出てきたらほぐしながら炒めて取り出す。
3. 2の鍋に1の野菜を入れ、水大さじ3を入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にし、約3分加熱する。
4. 3の鍋に牛肉を戻し入れ、【A】を加えて味付けする。

香りごはん

材料

《 3人分 》

| | | | |
|------|-------|---------|------|
| 米 | 1カップ | 大葉(千切り) | 6枚 |
| 水 | 240cc | 炒りごま | 小さじ2 |
| 塩 | ふたつまみ | すだちの果皮 | 少々 |
| 干し海老 | 大さじ2 | | |

作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。干し海老は水(分量内)に浸けてから刻む。
2. ビタクラフトの鍋に米、1の水、塩、干し海老を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば、弱火にして10分加熱したのち、火を止めフタの裏側についた水滴を拭いて、再びフタをし5~10分蒸らす。
3. 炊きあがりのご飯に大葉、炒りごまを加えて全体を混ぜ合わせ器に盛りつけ、上からすだちの果皮をけずり、ご飯に風味をつける。

アイアン ポテトサラダ

材料

《 2人分 》

| | | | |
|-----------------|-------|-------|-------|
| じゃがいも | 2個 | 【A】 | |
| にんじん | 小1/2本 | マヨネーズ | 大さじ1強 |
| きゅうり | 1/2本 | 酢 | 小さじ1 |
| 卵 | 1/2個 | 塩 | 少々 |
| ブルーベリー(ドライフルーツ) | 3個 | | |

作り方

1. ジャがいもは一口大の大きさに切って水にさらした後、水気を切る。
にんじんは1cmのさいの目切りにする。
きゅうりは輪切りにし、塩水(分量外)に浸けてしんなりとなったら、水で洗い水気をしっかりと絞る。
卵は、50ccの水と一緒にビタクラフトの鍋に入れフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば、弱火で8分加熱してから火を止めて3分ほど置いた後、カラをむいてみじん切りにする。
ブルーベリーは、種をとり4等分に切る。
2. ビタクラフトの鍋にじゃがいも、にんじん、水大さじ3を入れ、フタをし中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にし、約5分加熱してザルに上げる。
3. ボウルに、じゃがいも、にんじん、きゅうり、卵を入れて、【A】を加えて味つけをする。
最後にブルーベリーを加えて混ぜ合わせる。