材料（2人分）

牛肉こま切れ 100g

玉ねぎ 1/2個

減塩のポイント

・材料を小さめに切る

・味付けは最後に、表面だけに

・水分をしっかりとばす

人参 1/2本

じゃがいも 2個

いんげん 5本



オリーブオイル 小さじ1

457 kcal

塩分 1.0 g

(1食分)

A　水 100ml

砂糖 大さじ1

かつおぶし 1袋

B　オイスターソース 大さじ1

酒 大さじ1

作り方

オリーブオイルで玉ねぎ、人参、じゃがいも、牛肉の順に炒める。

Aを加えて、蓋をして弱火で煮る。

じゃがいもが柔らかくなったらBを加え、汁気をとばす。