

# ＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め＊



## 作りかた

1. ポリ袋（市販）に牛肉とAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分寝かせる。
2. 深さのある平皿に牛肉を並べ、合わせたBを回しかける。その上に玉ねぎを広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **185 ＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め＊** by まり **みい** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約7分

1回に作れる分量

1～3人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### カロリー

263kcal

### 塩分

2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
牛薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g	150g	230g
玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A にんにく(すりおろす)	適量	適量	適量
A サラダ油	小さじ1	小さじ2	小さじ3
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2

### いため物のコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。