



牛肉のポシェ



材料(2人分)

- 牛肉(ステーキ用)…180g
もも肉、ロース肉、ヒレ肉など、筋、脂は取る
- A
 - ジャガイモ(大きめ1個)…180g
3cmくらいの厚さに切る
 - 水…500cc
 - 顆粒コンソメ…10g
- B
 - 大根…60g
 - 人参…40g
 - 玉ねぎ…40g くし形
 - しめじなど…40g
 - キャベツ…140g 一口大にちぎる
 - パセリ みじん切り、粒マスタード、黒こしょう

好みで

① ④を鍋に入れ火にかけます。
10分ほど煮たら④を加え、
じゃがいもが煮えるまで加熱
します。



栄養量	・エネルギー…223kcal	・脂 質…6.5g	・カルシウム…54mg	・食物 繊 維…11.3g
	・たんぱく質…21.9g	・炭水化物…27.5g	・鉄 分…3.2mg	・食塩相当量…2.3g