

スズカ調剤薬局 食べる処方せん
おいしく 貧血予防

おいしく貧血予防！牛とキノコのクリーム煮

(461kcal. 鉄3.6mg. タンパク質9.9g. ビタミンc12mg. 食塩相当量2.6g/全量)



材料（2人分）		有塩バター	10g
牛（こま切れ）	100g	小麦粉	10g
玉葱	130g	コンソメ	5g
しめじ	130g	牛乳	150g
エリンギ	60g		

（栄養計算は牛肩 脂身あり、固形ブイヨンの場合）

作り方

- ①深めのフライパンにバター、玉葱を入れ炒める
- ②しんなりしたら牛肉、きのこ類を入れ炒める
- ③小麦粉、コンソメを入れ火を通したら牛乳を入れとろみがつくまで煮る
- ④仕上がったらバジルをかけて出来上がり



メモ

