

# エコクック®

30日  
月

イクスオー ジャン

## 牛肉のXO醬炒め 水餃子

カロリー  
ひかえめ

約  
25  
分



### 下ごしらえ

- ア 白菜…ざく切り  
玉葱…くし形切り  
人参…短冊切り  
ピーマン…食べやすく切る
- イ にはら…ざく切り

### 作り方 〈手順〉 ●→●

#### 〈牛肉のXO醬炒め〉

- 1 フライパンに油を熱して牛肉のXO醬漬(タレごと)、アを炒め、塩、こしょうで味を調える。

#### 〈水餃子〉

- 1 鍋にaを入れて火にかけ、煮立ったら水餃子、イ、ミックスベジタブルを加えて煮、火が通ったら塩、こしょうで味を調え、最後にごま油を回し入れる。

XO醬とは干しえび、貝柱、にんにく、赤唐辛子などを合わせて煮詰めた万能調味料です。

お買物メモ…コンソメ、ごま油

	2人用	3人用	4人用
<b>牛肉のXO醬炒め</b>			
牛肉のXO醬漬	120g	180g	240g
白菜	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	1コ	1コ
人参	40g	60g	80g
ピーマン	1コ	1コ	2コ
油			
塩			
こしょう			
<b>水餃子</b>			
水餃子(冷凍)	6コ	9コ	12コ
にはら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ミックスベジタブル(冷凍)	20g	30g	40g
水	500ml	750ml	1000ml
コンソメ	1コ	1½コ	2コ
酒	大1	大1½	大2
しょうゆ	大1	大1½	大2
塩	少々	小¼	小½
こしょう			
ごま油	少々	少々	少々

●エネルギー361kcal ●蛋白質14.8g ●脂質19.8g ●ナトリウム2244mg(食塩相当量5.7g)

●牛肉のXO醬漬…小麦、乳、えび使用 水餃子…小麦使用

【原材料】 白菜、玉葱、人参、ピーマン、にはら…国産 牛肉のXO醬漬(牛肉)…国産