

(広報いが市 平成 27 年 8 月 1 日号掲載)

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

牛肉の しゃきしゃきレタス炒め



お肉も野菜もしっかり食べよう！

牛肉は良質なたんぱく質を含み、吸収率のよい鉄分が豊富です。脂身にはコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多いため、赤身肉を選び、食べすぎないことがポイントです。薄切り肉では片方の手のひらにのる量を目安とし、新鮮な緑黄色野菜や食物繊維の豊富なきのこ類と共に食べましょう。

材料 (2人分)

牛もも薄切り肉	4枚 (120g)
レタス	小 1/2 玉 (150g)
たまねぎ	1/4個 (60g)
ピーマン	2個 (60g)
まいたけ	1/2 パック (60g)
料理酒	大さじ 1 (15g)
おろし生姜	小さじ 2 (8g)
オリーブオイル	小さじ 1 (4g)
しょうゆ	小さじ 2 (12g)
塩	少々 (0.3g)
こしょう	少々



- 1.牛肉は食べやすい大きさに切り、料理酒とおろし生姜をもみこんでおく。
 - 2.レタスをちぎり、たまねぎとまいたけは薄切り、ピーマンは細切りにする。たまねぎとまいたけも1とあわせる。
 - 3.オリーブオイルで1を炒める。肉の色が変われば、ピーマンと調味料を加え、最後にレタスを入れて軽く炒める。
- (1人分：エネルギー 195Kcal、塩分 1.1g)