

煮込むだけ・焼くだけで簡単! お肉レシピ

肉はたっぷりの野菜と組み合わせて



ビーフシチュー

エネルギー
206kcal
たんぱく質 23.6g
食物繊維 3.5g
食塩相当量 2.0g

- 材料** 【2人分】
- 牛すね肉 150g
 - にんにく 1かけ
 - たまねぎ 120g
 - にんじん 80g
 - じゃがいも 160g
 - ブロッコリー 40g
 - トマト 80g
 - サラダ油 小さじ1
 - 塩こしょう 少々
 - ① 赤ワイン 大さじ1
 - ② 水 適量 (貝がかぶるくらい)
 - デミグラスソース 100g
 - コンソメ 1個
 - ③ ケチャップ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1

作り方

- 肉は一口大に切り、にんにく、たまねぎは薄切りにする。にんじん、じゃがいもは乱切りにする。ブロッコリーは房を外して茹でる。トマトはみじん切りにする。
- 鍋を火にかけサラダ油を引き、にんにく、肉、たまねぎを加え塩こしょうをして炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、①を加えて煮る。途中でアクを丁寧にとる。
- 約40分弱火で煮て肉が軟らかくなったら、デミグラスソースとトマトを加え、じゃがいもとにんじんを加えて煮る。煮詰まりそうになったら水を加える。
- ③に②を加えて味を調える。
- 野菜が柔らかくなったら、皿に盛り、ブロッコリーを飾る。

★肉とたっぷりの野菜を
お鍋でコトコト煮込むだけ!
体もホカホカ体温アップ♪
パンにもごはんにも合う一品

おまめPoint!

肉はたんぱく質の宝庫ですが、肉だけのメインディッシュでは悪玉腸内細菌が増えすぎます。必ず野菜をそえましょう。

子どもたちも喜ぶ! お魚レシピ

魚の油は体の炎症を抑えてくれるEPAやDHAが豊富
子どもの頃から魚を食べる習慣をつけよう!



鮭のレモン焼き

エネルギー
158kcal
たんぱく質 13.9g
食物繊維 2.3g
食塩相当量 1.4g

- 材料** 【2人分】
- 鮭 2切れ
 - ① 塩麴 大さじ1/2
 - ② 白ワイン 大さじ1/2
 - れんこん 40g
 - かぼちゃ 40g
 - ピーマン (緑) 1/2個
 - ピーマン (赤) 1/2個
 - レモン 1/2個
 - バター 5g
 - 塩 少々
 - ブラックペッパー 少々
 - ブロッコリースプラウト (ひとつまみ)

作り方

- 鮭は①をふり、約10分置く。
- れんこん、かぼちゃは約4mm厚さ、ピーマンは一口大に切る。レモンは薄くスライスする。
- グリルパンにアルミホイル*を敷き、鮭を並べてブラックペッパーをふり、バターをのせてレモンを並べる。隙間に野菜も並べる。
- グリルで魚に火が通るまで焼く。
*アルミホイルはくっつきにくく加工されたものを推奨

★レモンや野菜でビタミンアップ!
魚の臭みも消えて
子どもたちにも大人気★

おまめPoint!

発酵食品の塩麴に漬けて味を引き出します。

鶏もも肉のソテー

- 材料** 【2人分】
- 鶏もも肉 1枚 (250g)
 - キャベツ 150g
 - らっきょう酢 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - サラダ油 少々

エネルギー
304kcal
たんぱく質 22.4g
食物繊維 1.4g
食塩相当量 2.3g

作り方

- 鶏肉は1枚を半分に切る。キャベツはざく切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。中央で約3分焼いたら裏返して、ふたをして弱火で約7分焼く。
- キャベツを皿にのせ、電子レンジで約1分加熱する。
- クッキングペーパーで②の余分な油と水分をとり、らっきょう酢としょうゆをまわしかける。照りがでるまで加熱し、肉にたれをからめる。
- ③の上に、④の切った鶏肉をたれごとかける。

★味付けはらっきょう酢としょうゆだけ!

おまめPoint!

キャベツはレンチンしてかさを減らすことで、たっぷり食べられます。

カレイのきのこあんかけ

- 材料** 【2人分】
- カラスカレイ 2切れ
 - 塩こしょう 少々
 - 片栗粉 適量
 - サラダ油 適量
 - たまねぎ 50g
 - しいたけ 30g
 - しめじ 30g
 - えのきだけ 30g
 - めんつゆ 大さじ3 (2倍濃縮)
 - 水 大さじ3
 - しょうがチューブ 小さじ1/2
 - ① 片栗粉 小さじ1
 - 水 小さじ1
 - 貝割れ大根 適量

エネルギー
169kcal
たんぱく質 18.0g
食物繊維 2.2g
食塩相当量 1.4g

★免疫細胞の産生と腸内細菌が元気に働き免疫カアップ!

作り方

- カレイに塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を引き火にかけ、①を揚げ焼きにする。
- たまねぎとしいたけは薄切り、しめじとえのきだけは、ほくしておく。
- ③と①を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで約2分 (800W) 加熱する。
- ④に水溶き片栗粉を入れ、かき混ぜてから電子レンジで20秒 (800W) 加熱する。
- ②に⑤をかけて、貝割れ大根を飾る。

おまめPoint!

魚とキノコでたんぱく質と食物繊維を手軽に摂取!

★消化の良いカレイで高齢者のお腹にも嬉しい一品です♪

