

<主菜が牛肉のレシピ>



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	623kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	25.0g
炭水化物	69.0g
食塩相当量	1.9g

牛肉のピリ辛レシピ

◆ 主食 麦ごはん

材料（2人分）	
・七分つき米（0.8合）	120 g
・押麦（0.2合）	20 g
・水	140 g
・黒ごま（小さじ1強）	4 g

<作り方>

- ①ご飯を炊く30分前程度に麦を追加して炊飯します。
- ②最低15分程度は蒸らして、直ぐにほぐすようにします。
- ③黒ゴマを軽く煎り、擦って上に振りかけます。

◆ 調理のワンポイント

麦ごはんのポイントは麦の倍の水を追加して炊く事です。(2~3合位なら追加の水は無くても大丈夫です。) ふっくらご飯にするためには蒸らしを十分に、混ぜるタイミングは素早くしましょう。

◆ このレシピのいいところ

7・8分つきにすることで、胚芽が残りビタミンB群が補給できます。

◆ 主菜 牛肉となすのピリ辛炒め

材料（2人分）	
・牛肉もも（脂無）	120 g
・なす（大1本）	80 g
・ズッキーニ（中1/5本）	60 g
・ごま油（小さじ2）	10 g
・料理酒（小さじ2）	10 g
・濃口しょうゆ （小さじ2弱）	10 g
・三温糖（小さじ1強）	4 g
・唐辛子	1/4本

<作り方>

- ①なすは長さ5cm程の縦6~8等分に、塩水にさらし、水分を切りごま油の半量を絡めておく。
- ②ズッキーニもなすと大きさをそろえ、長さ5cm程の縦切りにする。
- ③唐辛子は水に浸し種を除いてスライスする。
- ④牛肉に酒・しょうゆ・砂糖の調味料を混ぜ合わせ砂糖を溶かし、1/3量を絡める。
- ⑤フライパンに半量のごま油を熱し、④を色が変わる程度に炒め、皿に移しておく。
- ⑥⑤のフライパンに①②を加え、2/3の調味料を加え軽く火を通す程度に炒め、⑤の牛肉を加え、混ぜ合わせ、彩りよく器に盛り付ける。

◆ 調理のワンポイント

なすとズッキーニの切り方を縦切りにして噛みごたえアップ！更に炒める時間も短くして、噛みごたえアップ！ズッキーニがない場合は、きゅうりやピーマン、ししとうで代用できます

◆ このレシピのいいところ

ごま油と唐辛子を使用することで、塩分が少なくなります。

◆ 副菜 おからのサラダ

材料（2人分）	
・おから	50 g
・ブロッコリー	40 g
・すまき（1/2本）	20 g
・マヨネーズ （大さじ1弱）	12 g
★ ・練りからし（2cm弱）	2 g
・食塩	0.4 g
・濃口しょうゆ	1 g
・卵（中）	1個
・プチトマト	4個

<作り方>

- ①おからは鍋で乾煎りして、粗熱をとる。
- ②ブロッコリーは小さめの小房に切り塩ゆでし、粗熱をとる。
- ③すまきは縦半分に切り、斜めスライスにして、サッと湯通しして、粗熱をとる。
- ④固ゆで卵を作り、縦4切りにする。
- ⑤プチトマトを洗っておく。
- ⑥①に★の調味料を加えまんべんなく混ぜる。
- ⑦⑥に②・③を加え、ざっくり混ぜ合わせ、ゆで卵とミニトマトを盛りつける。

◆ 調理のワンポイント

おからは家庭などの4人分程度なら、レンジでチン！
おからの生が無い場合は、乾燥おからを水に戻して使用してください。
ブロッコリーの茹で時間を短くして噛みごたえアップ！

◆ このレシピのいいところ

練りからしを使用することで塩分もカット！（しょうゆは無くてもOK!）

◆ 副菜 じゃがいもの酢物

材料（2人分）	
・じゃがいも（1/3個）	60g
・にんじん（1/6本）	30g
・干しエビ（大さじ1弱）	6g
・穀物酢（小さじ1強）	6g
・三温糖（小さじ1弱）	2g
★ ・食塩	0.6g
・柚子酢（小さじ1弱）	4g
・ごま油（小さじ1/2）	2g
・ごま（炒り） （小さじ1弱）	2g

<作り方>

- ①じゃがいもは4～5cm程度の細い千切りにし、水にさらす。
- ②にんじんもじゃがいもと同じ千切りにし、水洗いしておく。
- ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④①と②をお湯で1分弱程度茹で、湯切りして水分を飛ばし、③に熱いうちに加え、干しエビも混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り、ごまを少し擦って、上にかける。

◆ 調理のワンポイント

じゃがいもとにんじんの茹で時間を短くして、噛みごたえアップ！

◆ このレシピのいいところ

じゃがいもも酢の物にできます。