

彩り野菜で  
**簡単**  
ヘルシーごはん  
シリーズ No.12

# 冷えを改善して 元気に過ごそう!

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。

1人分 304kcal  
塩分 1.8g

## お手軽ビーフシチュー

料理制作/北嶋佳奈(管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/福岡拓 スタyling/寺門久美子

### 材料 (2人分)

|                 |              |                  |             |
|-----------------|--------------|------------------|-------------|
| 牛肉(こま切れ) … 120g | にんにく …… 1かけ  | 水 …… 1カップ        | 塩 …… 小さじ1/3 |
| 片栗粉 …… 大さじ1/2   | サラダ油 …… 小さじ1 | デミグラスソース … 100g  | こしょう …… 少々  |
| たまねぎ …… 1/2個    | 赤ワイン …… 50cc | トマトケチャップ …… 大さじ1 | クレソン …… 適量  |
| にんじん …… 1/2本    |              | 固形コンソメ …… 1/2個   |             |
|                 |              | ローリエ …… 1枚       |             |

### 作り方

- ① 牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、クレソンを添える。

### 調理のコツ

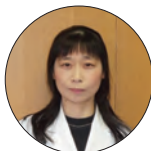
#### 牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで柔らかく仕上がりと、さらにほどよいとろみがつきます。



### 栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



肉の王様とも呼ばれる牛肉と野菜をソース類で煮込んだ西洋料理です。

**牛肉**は鉄分やビタミンB<sub>12</sub>が豊富で、タンパク質や脂質も多く含む栄養価の高い食品です。牛肉の動物性タンパク質には、「必須アミノ酸(体内で合成できないアミノ酸)」がバランスよく含まれ、植物性タンパク質よりも吸収されやすく、熱に強く、調理方法を選ばない利点があります。ほか貧血予防や筋肉や内臓、皮膚、爪、毛髪など

を作り、体を正常に働かせるために役立ち、ストレスや疲労回復、抵抗力を高める効果があるとされています。

そして、**たまねぎやにんじん**など野菜(根菜類)と**にんにく**に含まれるアリシンは体を温めます。クレソンは飾りでなく、血液をサラサラにする酵素(ポリフェノール)も補給できます。このメニューに新陳代謝を促す『生姜』を加えると、冷え改善にさらに有効です。

今回は短時間で作れるように火の通りの早いこま切れ肉を使用しましたが、可能ならヒレやモモなど赤身の部位がオススメです。お手軽ビーフシチューを召しあがり、体をポカポカさせて、寒い冬を乗り越えましょう。