

このレシピは熱海荘でも提供しています。



エネルギーを消費しやすい 身体をつくるレシピ

料理制作/wato(管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター) 撮影/MIHO スタyling/UKO

牛肉とかぼちゃの煮物 + 玄米ごはん

脂身を落とせばヘルシーに!

1人分 204kcal
塩分 1.6g
玄米ごはん 265kcal 塩分0g

材料 (2人分)

- 牛肉(もも)…………… 120g
 - 酒…………… 大さじ1
 - かぼちゃ…………… 100g
 - ごぼう…………… 40g
 - にんじん…………… 60g
 - こんにゃく…………… 80g
 - A 〔みりん・しょうゆ … 各大さじ1と小さじ1〕
 - 〔砂糖…………… 小さじ2〕
 - 〔水…………… 200ml〕
 - スプラウト…………… 10g
- *牛肉のカロリーは輸入牛もも赤身で計算

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切って、酒を揉み込んでおく。かぼちゃは1cmの厚さで食べやすい大きさに、ごぼうは斜めの薄切りに、にんじんは5mmの厚さの輪切りにする。こんにゃくは5mmの厚さの短冊切りにし、真ん中に上下2cmを残して切れ目を入れ、片方の端を切れ目にくぐらせてねじる。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ちはじめたら牛肉を入れてさつと煮る。アクが出たらスプーンなどで軽く取り除く。
- ③牛肉に火が通ったらいったん皿に取り出し、鍋にごぼうとこんにゃくを加える。落としづたをして、弱めの中火で3分煮たら、かぼちゃとにんじんを加えさらに4分煮る。材料に火が通ったら、牛肉を鍋に戻し、強火にして残っている煮汁を煮詰める。
- ④器に盛り、スプラウトを添える。



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は脂肪が少なく良質なタンパク質の牛もも肉に、緑黄色野菜のかぼちゃとにんじん、食物繊維が豊富なごぼう、ローカロリーのこんにゃく、発芽野菜のスプラウトの煮物です。

また、玄米(白米を精製する前)は豊富なビタミン類

にカリウム、ミネラル、食物繊維等の栄養素を含み、完全栄養食とも言われます。特にビタミンB群(白米と比べるとB1は約5倍、B2は2倍)に優れ、糖質や脂質の代謝を促す働きがあります。

この煮物と玄米ごはんは、肌や粘膜、目を丈夫にして免疫力を高め、腸内を整え、便秘や貧血、生活習慣病予防、デトックスに有効です。