



牛肉とレンコンのハニーマスタードソテー

栄養士コメント

牛肉は良質なタンパク質が豊富です。血圧を下げる作用のあるカリウムを含むレンコン、菜の花とはちみつ、マスタードで炒めました。

しょうゆはごく少量しか使っていませんが、マスタードを加えることで十分な味付けに仕上がっています。



作り方

牛肉は食べやすい大きさに、レンコンは1cm程の厚さに、菜の花は5cm程の長さに切る。調味料は合わせておく。

フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉とレンコン、菜の花を炒め、焼き目がついたらお酒を回し入れ、蓋をして1分半ほど蒸し焼きにする。

合わせた調味料を加え、軽く煮詰めて全体に絡める。

お皿にレタスをしき、上から をのせ、トマトを飾る。

成分値 (1人分)

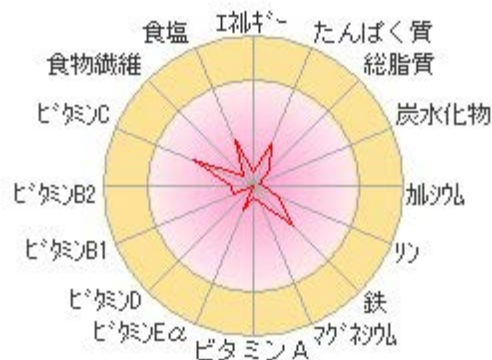
摂取値 単位

1. エネルギー	228 kcal
2. たんぱく質	17.7 g
3. 総脂質	10.1 g
4. 炭水化物	15.5 g
5. カルシウム	53 mg
6. リン	205 mg
7. 鉄	3.0 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	57 μg
10. ビタミンE	1.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.18 mg
13. ビタミンB2	0.22 mg
14. ビタミンC	53 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 牛肉(和牛)もも	70	g
2. れんこん	40	g
3. 菜の花	20	g
4. 酒・本醸造酒	1	小サジ
5. オリーブ油	1/2	小サジ
6. レタス	1	枚
7. トマト	1/4	個
<調味料>		
8. はちみつ	1/4	大サジ
9. 粒マスタード	1/4	大サジ
10. 減塩しょうゆ	1/4	大サジ



(黄色い部分が範囲内です)