



ローストビーフ ～キウイと玉ねぎのソース～

栄養士コメント

手間のかかるイメージのあるローストビーフですが、焼き色を付けて湯煎するだけで簡単にできます。キウイフルーツにはたんぱく質分解酵素が含まれており、肉を柔らかくする効果があるとされているため、今回は漬け込んでみました。パインナップルでも同じ効果が得られると思います。



作り方

- ①：ポリ袋に牛肉、コショウ、すりおろしキウイを入れ、漬け込む(1時間～半日)。鍋にたっぷり水を入れ火にかけておく。
- ②：フライパンにサラダ油を少々入れ火にかけ、①の牛肉に付いたすり下ろしたキウイを出来るだけ取り、牛肉に全面焼き色を付けるように焼く。
※フライパンは洗わず後で使用します
- ③：②の焼いた牛肉をラップで二重に巻き、耐熱ポリ袋に入れ、沸騰したお湯に入れ、3分湯がく。その後、火を止め浮いてこないようにお皿などで重しをして、15～20分放置する。20分後、湯から取りだし、冷まし、冷めたら薄切りにする。
- ④：②のフライパンに薄切り玉ねぎを入れ炒める。しんなりしてきたら、②で取り置いてあったすりおろしキウイ、赤ワイン、砂糖を加えアルコールが飛ぶまで煮詰める。ミキサーなどでピューレ状にしソースにする。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	192 kcal
2. たんぱく質	17.9 g
3. 総脂質	8.7 g
4. 炭水化物	11.8 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	171 mg
7. 鉄	2.5 mg
8. マグネシウム	31 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンEα	0.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	31 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 牛肉(和牛)もも	80 g
塊(ブロック)使用	
2. こしょう	適宜
3. キウイフルーツ	40 g
すりおろす	
4. 玉葱	30 g
スライスしておく	
5. ワイン(赤)	10 CC
6. 上白糖	1 小サジ
7. だししょうゆ	1 小サジ
8. ベビーリーフ	適宜
添え野菜	



(黄色い範囲内です)