

## ロコモ予防レシピ

### ピリ辛スタミナ牛肉そば

牛肉や卵は良質なタンパク質です。1日3食、バランスのよい食事を適量とり、あわせて、骨づくり・筋肉づくりに欠かせない栄養素を積極的にとりましょう。

#### <主な材料・2人分>

そば	2束	
牛肉コマ切れ	100g	
しょうゆ	大さじ1	A
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
生姜	小さじ1/2	
長ネギ	1/3本	
いりごま	適量	
刻みのり	適量	
貝割れ大根	1/3パック	
めんつゆ	お好みで	
にんにく	1/2片	
卵	2個	
ラー油	お好みで	



#### <作り方>

- ① 長ネギは白髪ねぎにする。貝割れ大根は半分に切る。にんにくはすりおろす。
- ② 鍋にAを合わせ、火にかけて、牛肉を入れ、中火で炒り煮する。肉に火がとおったら火を止め、ざるにあげておく。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、そばを袋の表示時間通りに茹で、冷水で冷やして水気をきる。
- ④ 器に③を盛って②の肉と①の長ネギと貝割れ大根を盛り付け、いりごまをふり、刻みのりをのせる。つゆ用の椀にめんつゆと①のすりおろしたにんにくとラー油を加え、卵を落とす。
- ⑤ そばを④につけて頂く。

エネルギー 667 kcal 蛋白質 30.3 g 塩分 2.3 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)