

☆牛肉ときのこのしぐれ煮

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。
良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。
牛肉にはたんぱく質の合成を助けるビタミン B6 が豊富に含まれています。

<主な材料・4人分>

牛もも薄切り肉 250g
えのきたけ 150g
まいたけ 1/2 袋
しらたき 100g
生姜 20g
あさつき 適量
七味唐辛子 お好みで
A
砂糖 大さじ 2 と 1/2
みりん・酒 各大さじ 2
醤油 大さじ 3
水 50cc



<作り方>

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る
- ② 生姜は皮をむいて千切りにする。
- ③ しらたきは 3cm 幅に切り、沸騰した湯で下茹でして水気を切っておく。
- ④ えのきたけは 3 等分の長さに切り、まいたけは小房に分ける。
- ⑤ 鍋に A と生姜を入れて中火にかけ煮立ったら、牛肉と③、④を入れる。焦げないように混ぜながら、煮汁がほぼなくなるまで煮詰めて味を含ませる。
- ⑥ 器に盛り付け、小口切りにしたあさつきとお好みで七味唐辛子をふって完成。

エネルギー 172kcal 蛋白質 15.3g 塩分 2.0g