



[ローストビーフ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2020/2]



※写真は4人前になります

材料：4人分

牛もも肉 300g (かたまり)
※14cm×6cm×2cmくらい
塩 2g(小さじ2/6)
粗挽きこしょう 2g (小さじ1)
油 大さじ1(12g)
ブロッコリー 160g (8房)
レタス 200g (小1/2個)
◆ポン酢 大さじ3(45g)
◆オリーブオイル 大さじ2(24g)
◆わさび 小さじ2(12g)
◆液状甘味料 大さじ1(15g)

栄養価：1人あたり

エネルギー 225kcal
たんぱく質 19g
脂質 13g
炭水化物 9g
塩分相当量 0.8g
鉄 2.8mg

作り方：

1. 牛肉を室温に戻し、塩こしょうで下味をつける。
2. フライパンで、表面に焼き色がつく程度に焼く。(広い面で、1面4分程度)
3. お湯を肉が入る程度の鍋に沸かしておく。
4. 肉が焼けたら、アルミホイルで2重にくるみジップロックに入れ、沸かしておいた湯の中に入れ1時間程度余熱で火を通す。
5. 肉は時間になったら鍋からだし、冷蔵庫で冷やす。(切りやすくなる)
6. 野菜は洗い、レタスは適当な大きさにちぎり、ブロッコリーは1房ずつ分け、レンジで600Wで2分加熱。
7. 野菜を盛り付け、牛肉を薄くカットし盛り付ける。
8. ソースは◆を混ぜるだけ。



牛肉には、たんぱく質や鉄分やL-カルニチンが多く含まれています。

たんぱく質は体の筋肉や臓器、爪や髪などの組織を作る材料となります。また免疫の力を助ける働きもあり、免疫力がアップすると風邪などひきにくくなります。

L-カルニチンは赤身に多く含まれ、身体の中で余分な脂肪を分解し、エネルギーに変えてくれます。肉の色が赤いほど多く含まれるので、牛肉の赤身はオススメです。