

平成 23 年 9 月 22 日

1 人分の栄養

エネルギー 274kcal  
 たんぱく質 15.3g  
 脂質 16.2g  
 塩分 1.1g

特選  
 管理栄養士がすすめる  
 健康レシピ④

●牛肉柳川煮●



作り方

- ① 牛肉は、一口大に切る
- ② ごぼうは大きめのさがき、玉ねぎは 5mm 幅にスライス、人参は細めの短冊に切る
- ③ サラダ油で肉と野菜を炒め、ひたひたの水を加え (A) で味をつける
- ④ 味がついたら溶き卵を入れ、みつばを散らす

材 料

2 人分

牛肉	80g
ごぼう	80g
玉ねぎ	80g
人参	40g
サラダ油	6g
(A)	
こいくちしょうゆ	12g
砂糖	4g
料理酒	6g
卵	2 個
みつば	20g

※脂肪分を控えたい方はサラダ油を少なくしてもよいです

★ごぼうは食物繊維を多く含んでいて整腸作用がありまた、コレステロールを抑えて動脈硬化を防ぐ効果もあります。

★火を通すと甘みが増して風味が増します。

ワンポイント  
 アドバイス



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話 : 097-548-7733 (代)

アドレス : <http://nagatomiseikei.com>