



平成26年1月10日

1人分の栄養

エネルギー 494kcal

たんぱく質 17.1g

脂質 13.2g

塩分 1.6g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ34

## ● 牛 丼 ●



### 作 り 方

- ① 鍋にサラダ油と生姜を入れ火にかけ、牛肉を炒めます。
- ② 肉の色が変わったら、玉ねぎを加え少し炒めてから調味料を加えます。
- ③ 具に味が付いたら、ご飯にのせて出来上がりです。  
お好みで紅しょうがをどうぞ！

### 材 料

2人分

精白米	1合
牛肉小間切れ	120g
生姜(みじん)	2g
サラダ油	1g
玉ねぎ(せん切り)	180g
濃口しょうゆ	8g
薄口しょうゆ	8g
砂糖	8g
みりん	4g
料理酒	4g
本だし	1g
水	120g
紅しょうが	6g

## ワンポイントアドバイス

★牛肉には、蛋白質の元になる必須アミノ酸が多く含まれています。(必須アミノ酸…体内で合成することができないため食品から補わなければ摂取できないもの。)ただ、動物性脂肪はコレステロールを増やすので適量を摂取しましょう。



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/>