

# 煮込むだけ・焼くだけで簡単! お肉レシピ

肉はたっぷりの野菜と組み合わせて



## ビーフシチュー

エネルギー  
**206kcal**  
たんぱく質 23.6g  
食物繊維 3.5g  
食塩相当量 2.0g

- 材料** 【2人分】
- 牛すね肉 …………… 150g
  - にんにく …………… 1かけ
  - たまねぎ …………… 120g
  - にんじん …………… 80g
  - じゃがいも …………… 160g
  - ブロッコリー …………… 40g
  - トマト …………… 80g
  - サラダ油 …………… 小さじ1
  - 塩こしょう …………… 少々
  - ① 赤ワイン …………… 大さじ1
  - ② 水 適量 (貝がかぶるくらい)
  - デミグラスソース …………… 100g
  - ③ コンソメ …………… 1個
  - ④ ケチャップ …………… 大さじ1
  - ⑤ しょうゆ …………… 小さじ1

### 作り方

- 肉は一口大に切り、にんにく、たまねぎは薄切りにする。にんじん、じゃがいもは乱切りにする。ブロッコリーは房を外して茹でる。トマトはみじん切りにする。
- 鍋を火にかけサラダ油を引き、にんにく、肉、たまねぎを加え塩こしょうをして炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、①を加えて煮る。途中でアクを丁寧にとる。
- 約40分弱火で煮て肉が軟らかくなったら、デミグラスソースとトマトを加え、じゃがいもとにんじんを加えて煮る。煮詰まりそうになったら水を加える。
- ③に④を加えて味を調える。
- 野菜が柔らかくなったら、皿に盛り、ブロッコリーを飾る。

★肉とたっぷりの野菜をお鍋でコトコト煮込むだけ! 体もホカホカ体温アップ! パンにもごはんにも合う一品

**おまめPoint!**  
肉はたんぱく質の宝庫ですが、肉だけのメインディッシュでは悪玉腸内細菌が増えすぎます。必ず野菜をそえましょう。

# 子どもたちも喜ぶ! お魚レシピ

魚の油は体の炎症を抑えてくれるEPAやDHAが豊富  
子どもの頃から魚を食べる習慣をつけよう!



## 鮭のレモン焼き

エネルギー  
**158kcal**  
たんぱく質 13.9g  
食物繊維 2.3g  
食塩相当量 1.4g

- 材料** 【2人分】
- 鮭 …………… 2切れ
  - ① 塩麴 …………… 大さじ1/2
  - ② 白ワイン …………… 大さじ1/2
  - れんこん …………… 40g
  - かぼちゃ …………… 40g
  - ピーマン (緑) …………… 1/2個
  - ピーマン (赤) …………… 1/2個
  - レモン …………… 1/2個
  - バター …………… 5g
  - 塩 …………… 少々
  - ブラックペッパー …………… 少々
  - ブロッコリースプラウト (ひとつまみ)

### 作り方

- 鮭は①をふり、約10分置く。
- れんこん、かぼちゃは約4mm厚さ、ピーマンは一口大に切る。レモンは薄くスライスする。
- グリルパンにアルミホイル\*を敷き、鮭を並べてブラックペッパーをふり、バターをのせてレモンを並べる。隙間に野菜も並べる。
- グリルで魚に火が通るまで焼く。  
\*アルミホイルはくっつきにくく加工されたものを推奨

★レモンや野菜でビタミンアップ! 魚の臭みも消えて子どもたちにも大人気★

**おまめPoint!**  
発酵食品の塩麴に漬けて味を引き出します。

## 鶏もも肉のソテー

- 材料** 【2人分】
- 鶏もも肉 …………… 1枚 (250g)
  - キャベツ …………… 150g
  - らっきょう酢 …………… 大さじ2
  - しょうゆ …………… 大さじ1
  - サラダ油 …………… 少々

エネルギー  
**304kcal**  
たんぱく質 22.4g  
食物繊維 1.4g  
食塩相当量 2.3g

### 作り方

- 鶏肉は1枚を半分に切る。キャベツはざく切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。中央で約3分焼いたら裏返して、ふたをして弱火で約7分焼く。
- キャベツを皿にのせ、電子レンジで約1分加熱する。
- クッキングペーパーで②の余分な油と水分をとり、らっきょう酢としょうゆをまわしかける。照りがでるまで加熱し、肉にたれをからめる。
- ③の上に、④の切った鶏肉をたれごとかける。

★味付けはらっきょう酢としょうゆだけ!

**おまめPoint!**  
キャベツはレンチンしてかさを減らすことで、たっぷり食べられます。

## カレイのきのこあんかけ

- 材料** 【2人分】
- カラスカレイ …………… 2切れ
  - 塩こしょう …………… 少々
  - 片栗粉 …………… 適量
  - サラダ油 …………… 適量
  - たまねぎ …………… 50g
  - しいたけ …………… 30g
  - しめじ …………… 30g
  - えのきだけ …………… 30g
  - めんつゆ …………… 大さじ3 (2倍濃縮)
  - 水 …………… 大さじ3
  - しょうがチューブ 小さじ1/2
  - ① 片栗粉 …………… 小さじ1
  - ② 水 …………… 小さじ1
  - 貝割れ大根 …………… 適量

エネルギー  
**169kcal**  
たんぱく質 18.0g  
食物繊維 2.2g  
食塩相当量 1.4g

★免疫細胞の産生と腸内細菌が元気に働き免疫カアップ!

★消化の良いカレイで高齢者のお腹にも嬉しい一品です!

### 作り方

- カレイに塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を引き火にかけ、①を揚げ焼きにする。
- たまねぎとしいたけは薄切り、しめじとえのきだけは、ほぐしておく。
- ③と①を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで約2分 (800W) 加熱する。
- ④に水溶き片栗粉を入れ、かき混ぜてから電子レンジで20秒 (800W) 加熱する。
- ②に⑤をかけて、貝割れ大根を飾る。

**おまめPoint!**  
魚とキノコでたんぱく質と食物繊維を手軽に摂取!

