

◎メニュー名：なすと牛肉のオイスター炒め

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：294kcal(1人分) | 食塩相当量：1.6g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

なす	ナスニン	抗酸化作用	・・・認知症予防
しめじ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
牛肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
牛もも薄切り肉	200g
なす	2本 (160g)
しめじ	100g
オイスターソース	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々



作り方

①牛肉は食べやすい大きさに切る。なすはへたを除き、長めの乱切り。しめじは石突きを除いて小房に分ける。
②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、牛肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、さらになす・しめじを加えてしんなりするまで炒める。
③②にオイスターソース・しょうゆをあわせてサッと炒め、塩・こしょうで調味し、皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

たんぱく質含む牛肉を主役に、抗酸化作用のあるナスニンを含むなすと食物繊維を含むしめじを合わせた、炒めるだけで簡単に作ることができるパーフェクトレシピです。
牛肉はもも肉など脂の少ない赤身の部位を選ぶことで、たんぱく質の含有量が多くなります。なすは抗酸化作用のあるナスニンやβ-カロテンを含んでいます。
皮をむかずに調理すると、なすの栄養素を逃さずに摂取することができます。しめじは食物繊維を多く含み、腸内環境を整えてくれます。