

◎メニュー名：すき焼き風肉豆腐

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：30分

分量目安：4人分

エネルギー：229kcal(1人分)

食塩相当量：2.2g(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

牛肉	ビタミンB12	神経細胞の機能維持	・・・認知症予防
長ねぎ	硫化アリル	コレステロール代謝活性	・・・生活習慣病予防
豆腐	イソフラボン	骨密度の維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
牛薄切り肉	240g
木綿豆腐	1丁 (300g)
結びしらたき	200g
生椎茸	4個 (60g)
人参	1/2本 (75g)
長ねぎ	1本 (100g)
=A=	
水	200ml
『白ザラ糖』	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2



作り方

- ①牛肉・豆腐は食べやすい大きさに切る。しらたきは下茹でしておく。生椎茸は石づきを除いて飾り切り。人参は皮をむき、ピーラーでリボン状に切る。長ねぎは斜め切り。
- ②フライパンに牛肉・Aをあわせて火にかける。ひと煮立ちしたら、アクを取り除く。
- ③②に豆腐・しらたき・生椎茸・人参・長ねぎをあわせ、再度ひと煮立ちしたら落とし蓋をして弱火で10分位煮る。
- ④鍋止めをして器に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

フライパン1つで簡単に作ることができる肉豆腐も、牛肉・豆腐のメイン食材に長ねぎを合わせることで、パーフェクトレシピに。白ザラ糖で肉を煮込むことで、牛薄切り肉が柔らかく仕上がります。豆腐はイソフラボンだけでなく、カルシウムも多く含む食材です。ビタミンDを含む椎茸を合わせることで、カルシウムの吸収を高め、骨粗しょう症対策に働きかけてくれます。牛肉は赤身の部分を選ぶのがおすすめです。脂質を抑えられるほか、たんぱく質やビタミン、鉄などの栄養素をより多く取り入れることができます。