

## ◎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。