

### ◎メニュー名：牛肉とセロリのレモンオイスター炒め

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：297kcal(1人分) | 食塩相当量：1.4g(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

ごま油	セサミン	エイジングケア	…認知症予防
セロリ	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)
牛薄切り肉	200g
セロリ	1本 (100g)
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
レモンの搾り汁	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々



#### 作り方

①セロリは筋を取り除き、斜め薄切り。牛肉は食べやすい大きさに切る。
②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れ、炒める。
③肉に火が通ったらセロリを加え、しんなりするまで炒める。
④オイスターソース・レモンの搾り汁を加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

#### パーフェクトレシピポイント

たんぱく質や鉄が豊富な牛肉と食物繊維を多く含むセロリを主役にした、シンプルな炒め物パーフェクトレシピ。
牛肉は選ぶ部位によっては脂質が多くなり、たんぱく質の含有量が少なくなってしまうため、赤身の部位を選ぶようにしましょう。