

ボリューム
おかず

牛ひき肉と なすのハンバーグ

食事バランスガイド



材料 (4人分)

牛ひき肉 (赤身) …… 200g
 なす …… 6本
 塩 …… 小さじ 1/2
 しめじ・まいたけ …… 各 1パック
 長ねぎ …… 1本
 長ねぎ (みじん切り) …… 1/2 本分
 塩・こしょう …… 各少々
 ごま油 …… 小さじ 1
 片栗粉 …… 大さじ 1
 しょうゆ …… 大さじ 3
 みりん・砂糖 …… 各大さじ 2
 黒こしょう …… 少々
 サラダ油 …… 大さじ 2

作り方

- 1 なすは縦半割りにしてから薄切りにし、塩をふる。水けがでるまで手でみ、水けをよくしぼる。
- 2 しめじは石づきを切ってほぐし、まいたけは小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 ひき肉になす、Aを加えてよく練り混ぜ、4等分して形を整え、中央をくぼませる。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱してBを入れ、強火で約30秒、弱火にしてふたをして3〜4分焼く。裏返して同様に焼いて中まで火を通し、器に盛る。
- 5 フライパンをペーパータオルでぬぐい、サラダ油大さじ1を熱して2を強火で炒める。Eを加えて軽く煮立たせ、4のハンバーグにのせ、黒こしょうをかける。



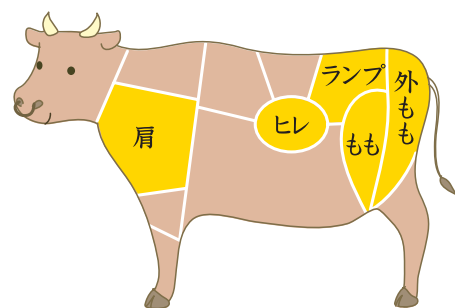
調理・指導／藤井 恵
(料理研究家・管理栄養士)

撮影●松島 均
 スタイリング●小野寺祐子
 スタイリング●野澤 幸代

栄養 Check Point!

吸収率の高い「たんぱく質」や 「鉄」が豊富な牛赤身肉

牛肉の脂肪には飽和脂肪酸が多いので、ヘルシーに食べるには脂肪の少ない部位(ヒレ、もも、ランプ、肩など)、つまり赤身肉を選ぶのが得策です。赤身肉にはたんぱく質をはじめ、ビタミンB₁やB₂、ヘム鉄が多く含まれ、しかも吸収がよいのが特徴です。ビタミンCを多く含む緑黄色野菜とともに食べると、鉄の吸収がさらによくなります。



赤身肉でヘルシー度もアップ



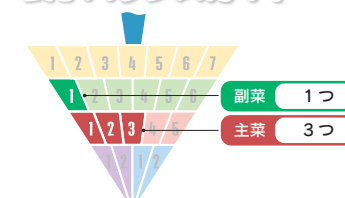
プラス

+ 牛肉



牛肉は高エネルギーと思われがちですが、部位を選べば大丈夫。ももなど脂肪の少ない赤身肉なら、低エネルギーでたんぱく質などの栄養もたっぷり！ヘルシーに食べられます。

食事バランスガイド



材料 (4人分)

牛ももステーキ肉 …… 2枚 (300g)
 塩・こしょう …… 各少々
 レタス …… 1/2 個
 長ねぎ …… 1/2 本
 セロリ …… 1本
 エリンギ …… 2パック
 オイスターソース …… 大さじ 1 1/2
 しょうゆ・酢・酒 …… 各大さじ 1
 砂糖・ラー油 (またはごま油) …… 各小さじ 1

作り方

- 1 牛肉は塩、こしょうをふる。
- 2 レタスはざく切りにする。長ねぎは4〜5cm長さのせん切りにして水にさらす。
- 3 セロリは拍子木切り、エリンギは切れ目を入れて縦4等分に裂く。
- 4 小鍋でAを煮立て、冷ます。
- 5 グリルか焼き網を熱して牛肉をのせ、強火で2分ほど焼いて裏返し、中火で2分ほど焼く。つづけてBを両面こんがり焼く。
- 6 牛肉を5〜6mm厚さに切る。焼いた野菜とレタスを合わせて器に盛り、牛肉、水けをきった長ねぎをのせてCをかける。

ステーキとレタスの オイスターソースかけ



サッパリ
おかず