



管理栄養士
Healthy Recipe
直伝!

安心! 低カロリーの肉メニュー



牛肉と新たまねぎ、 絹さやの炒め物



1人分

219kcal 塩分 0.6g

材料 (2人分)

牛モモ薄切り肉(赤身).....150g
新たまねぎ.....1個
絹さや.....80g
サラダ油.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/6
赤パプリカ.....少々(あれば)

作り方

- ①牛肉は2〜3cm幅に切る。新たまねぎは1cm幅のくし形に切り、バラバラにする。絹さやは筋をひいておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。こんがりしてきたら新たまねぎを加え、すきとおるまで炒める。絹さやを加えて炒め、色が鮮やかになったら塩で味をととのえ、赤パプリカを加える。



部位や食べる量を考えれば、「夜遅」になってもOK!

肉を選ぶ際はなるべく消化がよいように、低カロリー・低脂肪のヒレ肉やモモ肉(赤みの部位)を選びましょう。また、食べすぎないように季節の野菜をたっぷりと組み合わせます。

豚肉とキャベツの 蒸し煮 ~マスタード風味~



1人分

210kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

豚ヒレ肉.....200g
(塩・こしょう少々:分量外)
キャベツ.....1/4個
にんじん.....3cm幅
オリーブ油.....大さじ1/2
にんにく.....1/2かけ(つぶす)
ローリエ.....1/2枚
タイム.....少々
白ワイン.....大さじ2
湯.....50ml
粒マスタード.....大さじ2
塩.....少々

作り方

- ①豚肉は7〜8mm厚さに切り、塩・こしょうをする。キャベツは3〜4cm四方に切る。にんじんは5mm厚さの輪切り(6枚)にし、7〜8分ゆでておく。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を並べ入れる。一度返してこんがり焼き目がついたら、キャベツを広げてのせ、ローリエ、タイム、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、湯を注ぐ。
- ③ふたをして7〜8分、キャベツがしんなりするまで蒸し煮にする。
- ④③に粒マスタードを加えて混ぜ、塩で味をととのえ、下ゆでしたにんじんを加え混ぜる。