



牛肉のリヨン風の献立

ときには外食気分まで洋食を。主菜に油脂を多めに使うので、ほかは油を控えます。これだけ栄養豊かなヘルシーメニュー、外では望めません。

508kcal
6.6単位



献立のアレンジ

塩分制限のある人

牛肉に下味をつけない。紫キャベツのサラダに塩を使わない。白いんげんのスープの水を1/2カップに、塩を0.2gに。

+1単位(80kcal)

牛肉のリヨン風のヌードル(乾)を30gに。紫キャベツのサラダのドレッシングにサラダ油小さじ1 1/4をプラス。

-1単位(80kcal)

ロールパンを25g。

油脂はなぜ必要?

油脂は体内では合成できない必須脂肪酸の供給源です。その中には動脈硬化などを防ぐ作用をもつものも含まれています。また、ビタミンAやD、Eなどの脂溶性ビタミンの吸収を高める点でも重要な存在。植物油はそれ自体がビタミンEの供給源です。

●紫キャベツのサラダ

材料(1人前/19kcal)	
紫キャベツ	50g
酢	小さじ1
塩	少量(0.4g)
だし	小さじ1
レタス	20g(1枚)

作り方

1. 紫キャベツはせん切りにする。
2. 酢、塩、だしを混ぜ、紫キャベツをあえ、レタスと盛り合わせる。



●白いんげんのスープ

材料(1人前/55kcal)	
白いんげん(乾)	10g
玉ねぎ	25g
にんじん	15g
トマト	20g
さやいんげん	10g
水	3/4カップ
固形スープ	1/8個
塩	少量(0.5g)
こしょう	少量

作り方

1. 白いんげんはたっぷりの水に7時間以上つけてもどし、そのまま火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
2. 玉ねぎとにんじんは8mm角に切る。さやいんげんは沸騰湯でゆで、8mm長さに切る。
3. トマトは湯むきして種を除き、8mm角に切る。
4. 鍋に水、固形スープ、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかけ、約10分煮、水けをきった白いんげん、トマトを加え、さらに煮る。全体に火が通ったらさやいんげん、塩、こしょうを加え、ひと煮する。

●牛肉のリヨン風

材料(1人分/242kcal)	
牛もも薄切り肉(脂身なし)	60g
塩	少量(0.3g)
こしょう	少量
サラダ油	小さじ1弱
玉ねぎ	30g
砂糖	少量
酢	少量
塩	少量(0.1g)
ヌードル(乾)	20g
バター	小さじ1/2
塩	少量(0.3g)
パセリのみじん切り	少量

作り方

1. 牛肉は塩、こしょうをふる。
2. 玉ねぎは8mm角に切る。フライパンにサラダ油小さじ1/2弱を熱し、玉ねぎを色づくまでいため、調味料を混ぜる。
3. フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、牛肉を広げて入れ、両面焼いて火を通す。玉ねぎを加え、いため合わせ、器に盛る。
4. ヌードルは沸騰湯でゆで、湯をきる。フライパンにバターを熱してヌードルをいため、塩をふり、3の牛肉に添え、パセリをふる。

●パン(ロールパンなど)

パン --- 50g(小3個)
プロセスチーズ --- 10g

奈良共済ホームページのお知らせ

「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしらそんなときは、

奈良共済ホームページへアクセス!

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます

