

食を楽しむ、考える。

vol. 27

牛肉はたんぱく質や脂質、ビタミンB群、鉄、亜鉛を多く含む栄養価の高い食品です。部位をいかした調理方法でおいしくいただきますよ!



HPでレシピを見る
No.1381

調理例:牛ロース焼肉ステーキ

862 冷凍 滋賀県・シガフードプロダクツ

産直 コープ牛
肩ロース焼肉用

220g ★

産直牛のうまみのある肩ロース肉を焼肉用にカット。脂身30%。



100gあたり
355円

さらにお得
780円

牛肉

夏の体力アップに牛肉料理を!

暑い夏はイライラして疲労しがちで、ストレスが多くなります。こんがりと焼いたり、じっくり煮込まれた牛肉の香りは食欲をそそり、口の中で脂が溶けると独特のおいしさを感じます。適量の牛肉に野菜を合わせた食卓で、楽しく、おいしく食べて体力アップしましょう。

部位別 おすすめ 料理

- か た…ややかたく脂肪が少ないので煮込みやスープに
- ロース…きめが細かくやわらかいのでしゃぶしゃぶや焼肉、ステーキ、ローストビーフに
- ヒレ…きめが細かく大変やわらかい。脂肪は少ないのでステーキやビーフカツに
- モモ…赤身で脂肪が最も少なく煮込みや焼肉、炒め物に
- バラ…赤身と脂肪が層になり、きめが粗くかための肉質。シチューや肉じゃがなどの煮込みや焼肉に



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。
現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。管理栄養士グループ「シグナル」に所属。