

# 食を楽しむ、考える。

vol. 52

牛こま切れはきめが粗くて少し硬めですが、肉じゃがのように野菜との煮込みや炒め物、肉豆腐、ハッシュドビーフなどにおすすめの便利な部位です。

## 牛肉とチンゲン菜のオイスター炒め

《材料》(2人分)

- 1148 滋賀県産牛こま切れ ..... 120g
- 1034 チンゲン菜 ..... 200g
- しめじ ..... 90g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ1

《作り方》

- 牛肉は長さ5cm位に切り揃え、チンゲン菜は軸はそぎ切り、葉は長さ5cm位に切る。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- フライパンに油を熱して肉を炒め、色が変わり出したらしめじとチンゲン菜の軸を加えて炒める。油が回ったら葉を加えてひと混ぜし、**A**を加えて絡ませ、同量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみがついたら器に盛る。

**A**

- オイスターソース … 大さじ1弱
- 酒 …………… 小さじ2
- 醤油 …………… 小さじ2/3
- 砂糖 …………… 小さじ1/3



1148 冷凍 次回: 12月 3回

滋賀県・シガフードプロダクツ

滋賀県産  
牛こまぎれ

200g ★

100gあたり  
本体 **369円**



もれなく  
**20**  
ポイント

3ヵ月/回一度  
本体 **738円**  
(税込 797円)

滋賀県産の和牛と乳牛を交配した交雑種のこまぎれです。

# 牛こま切れ

## 牛こま切れを上手に活用して健康な食卓



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

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  
善事業にあたっています。

牛こま切れは赤身と脂肪が層になったバラ肉や赤身の多い部位等を合わせて作られています。バラ肉は飽和脂肪酸を含む脂質が多く、コレステロールも多く含みます。ただ、脂肪は生命を維持するためのエネルギー源として欠かすことはできませんし、飽和脂肪酸摂取量の少ない人の脳卒中の増加が認められています。コレステロールは細胞膜やホルモンの原料で体の機能を維持するのに必要です。また、赤身には脂質のエネルギー代謝に必要なビタミン B2 や貧血予防の鉄、味覚を正常に保つ亜鉛などが豊富です。他の食材とあわせてバランスの良い豊かな食卓を楽しみましょう。