

食を楽しむ、考える。

vol. 68

牛モモは脂肪が少なく、きめ細かでやわらかいヘルシーな部位です。うす切りは短時間で火が通り、巻物や炒め物などに活用できます。



牛肉のもやし包み焼き

シャキッとしたもやしを牛肉で包み、甘辛味に仕上げました。

- 材料** (2人分)
- 1037 牛すき焼き用(モモ) 100g
 - 179 緑豆もやし 130g
 - 塩・胡椒 各少々
 - ごま油 小さじ1
 - 一味唐辛子 適量

- A**
- 醤油 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - 酒 大さじ1/2
 - みりん 小さじ1

作り方

- 牛肉は4等分して広げ、軽く塩、胡椒する。それぞれ1/4量のもやしを手前において巻く。
- フライパンにごま油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べ、中火で転がしながらこんがり焼く。**A**を加えて煮絡め、器に盛って好みで一味唐辛子をふる。

1037 冷蔵

北海道・シガフードプロダクツ

十勝しほろ牛
すき焼用(モモ)

200g

100gあたり
本体 **349円**



牛モモ

北海道で飼育された乳用牛の赤身比率の高いモモ肉を使用。

消費期限:お届け日含め4日



周年記念価格
本体 **698円**
(税込 754円)



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。

牛モモ肉で脂肪燃焼促進の体づくり

牛モモ肉は赤身で脂肪が少なく、必須アミノ酸のバランスが良い良質なたんぱく質を含んでいます。特に脳の機能を高めるセロトニンを増やすトリプトファンを多く含みます。また、脂肪をエネルギーに変えるとき、燃焼を助けるのに欠かせないのがL-カルニチンです。加齢と共に体内で合成されるL-カルニチンは減少して脂肪の燃焼が低下します。

L-カルニチンを多く含んでいる牛モモ肉を上手に食事でも摂り、脂肪を燃焼させやすい身体づくりを心がけましょう。