

# 食を楽しむ、考える。

vol. 74

肉は、調理温度が60℃を超えると凝固が始まり固くなります。料理によっては最初から強火にせず、加減しながら加熱すると柔らかくおいしく仕上がります。

## フライパンで牛モモ肉のカツレツ

牛モモ肉のうす切りをやわらかく、おいしいカツレツに仕上げました。

材料  
(2人分)

- 1121 牛すき焼用(モモ) ..... 150g
- 175 産直 キャベツ(せん切) ..... 60g
- 1105 青森県産ミニトマト ..... 6個
- 小麦粉 ..... 大さじ1
- 溶き卵 ..... 1/2個分
- 塩・粗びき黒胡椒 ..... 各少々
- サラダ油 ..... 適量

- A パン粉 ..... 小さじ2
- 粉チーズ ..... 10g

- B 267244 東都トマトケチャップ ..... 小さじ2
- ウスターソース ..... 小さじ1

作り方

- 1 牛肉は2等分し、重ねて形を整える。塩、胡椒をして小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせ、Aを順につける。
- 2 フライパンに底から1cmほど油を入れて熱し、両面を焼く。器に盛ってBをかけ、キャベツとトマトを添える。

産直

1121 冷蔵 次回 10月2回 滋賀県・清水牧場・むっちゃん牧場・下澤牧場

コープこだわり牛  
すき焼用(モモ)

150g

100gあたり  
本体 **587**円



本体 **880**円  
(税込 950円)

県内の3軒の生産者が育てた牛肉のうま味のある赤身うす切りです。  
(交雑種) 消費期限:お届け日含め4日

# 牛モモ

## 牛モモ肉で筋肉合成を促進しよう!

牛モモ肉は脂肪が少なく、たんぱく質が多い赤身の部分なので、吸収の良いヘム鉄を多く含み(吸収率は野菜に含まれる鉄の5倍)、貧血の予防、改善に効果的です。また、必須アミノ酸のバランスが良い良質のたんぱく質が豊富で、特に筋肉の合成を促すロイシンが多く含まれています。筋肉が大きくなれば基礎代謝量が高くなり、肥満しにくい体格づくりが期待できます。ただ、加齢とともにその働きが十分に発揮できなくなります。筋肉量を保ち、健康で過ごせるよう赤身の肉をしっかり摂りましょう。



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。