

食を楽しむ、考える。

vol. 86

牛モモ肉などの赤身は、調理の際60℃以上になるとかたくなり始めます。最初から強火にしないよう気をつけるとやわらかくおいしく仕上がります。



彩りピラフ 牛肉のソテーをのせた、ボリュームのある簡単ピラフです。

- 材料** (2人分)
- 1168 十勝しほろ牛切落とし(モモ) 100g
 - にんにく(みじん切) 1/2片分
 - オリーブ油 小さじ1+1/2
 - パプリカ(赤) 60g
 - パプリカ(黄) 60g
 - ピーマン 60g
 - 玉ねぎ 50g
 - ご飯 300g

- A** 塩・粗挽き黒胡椒 各少々
- B** 塩 小さじ2/5
胡椒 少々
バター 小さじ1

- 作り方**
- 牛肉は長さ5cmに切り、**A**をふる。パプリカとピーマンは1.5cm角に切り、玉ねぎは粗みじんに切る。
 - フライパンにオリーブ油小さじ1とにんにくを入れて温め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。半透明になったらパプリカとピーマンを入れて炒める。ご飯を加えて炒め、**B**で調味して器に盛る。
 - フライパンをきれいにし、残りのオリーブ油を入れて牛肉を広げ、両面を焼いて②にのせる。

1168 冷蔵

北海道・シガフードプロダクツ

十勝しほろ牛切落とし(モモ)

150g



100gあたり
本体 **399円**

赤身比率の高いモモ肉を使用しました。

消費期限:お届け日含め4日

本体 **598円**
(税込 646円)

牛モモ肉す切



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイス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。

牛モモ肉で健康な体づくりを!

牛モモ肉は赤身で脂肪が少なく、低エネルギーです。筋肉作りに欠かせない必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質のたんぱく質や、脂肪の燃焼を促進するL-カルニチンが豊富です。また、吸収の良いヘム鉄や造血作用のあるビタミンB12を含んでいるので貧血の予防や改善に効果的です。