

食を楽しむ、考える。



One Point!

牛モモ肉に片栗粉をまぶすことで肉の旨味を逃がさず、調味液の吸収がよくなり、肉が食べやすくなります。

コクのあるオイスターソース味でご飯がすすむ！
牛肉と長芋のオイスターソース炒め

材 料 (2人分)	265811 産直 コープこだわり牛すき焼用(モモ)	150g
	長芋	150g
	細ねぎ(小口切)	10g
	片栗粉・ごま油	各大さじ1/2
A 酒・醤油 各小さじ1		
B 酒 大さじ1		
オイスターソース 大さじ1/2		
みりん 小さじ2		

作
り
方

- 牛肉はひと口大に切り、Aをもみ込み、片栗粉をまぶす。長芋は縦半分に切り1cm幅の半月切りにする。
- フライパンに油を熱し、①の肉を炒める。色が変わったら長芋を入れて炒め合わせる。Bを加えて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 器に盛り、ねぎを散らす。

産直

265811 冷蔵 毎週企画

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
税込683円

うま味のある赤身のうす切り。(交雑種)
消費期限:お届け日を含め4日



本体 **948円**
(税込1,024円)

牛モモ(うす切り)



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(うす切り)で健康生活を!

牛モモ肉は脂肪が少なく低エネルギーです。良質なたんぱく質が豊富で、筋肉の合成を促すロイシンや脳神経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、脂肪の燃焼を助けるカルニチンも多く含まれ、肥満しにくい体作りが期待されます。さらに吸収の良いヘム鉄が豊富で造血作用のあるビタミンB12を含み、貧血予防、改善に効果的です。免疫力の向上や皮膚などの健康、味覚の正常を促す亜鉛を含みます。赤身のモモ肉をしっかりにとってバランスの良い食事で健康生活を過ごしましょう。