

低エネルギーレシピ

1人あたり
約180kcal
low calorie

牛肉のホイル焼き

ホイルで包み、蒸し焼きにするのでお肉と野菜のおいしさを逃がさずいただけます。

材料 (2人分)

258466 産直 コープこだわり牛すき焼き用
..... 150g
1141 産直 ほぐしたぶなしめじ 150g
小松菜 100g
酒 大さじ1
ポン酢醤油 小さじ2
料理用アルミホイル (長さ 30cm) 2枚

A 1149 産直 四万十川の土しょうが(おろす)
..... 1/2片分
1150 国産にんにく(おろす) .. 1/2片分
赤唐辛子 (小口切) 1/2本分
醤油 大さじ1/2

作り方

- 1 牛肉は長さ4cmに切る。Aを加えて揉み込み、15分程おく。小松菜は長さ4cmに切る。
- 2 アルミホイルの中央にしめじと小松菜を広げる。その上に牛肉をのせ、酒をふりかけて包む。
- 3 温めたフライパンに②を並べ、蓋をして弱火で10分程度蒸し焼きにする。ポン酢醤油をかけていただく。

ひとくち
MEMO



牛モモ肉は脂肪が少ないので、焼き過ぎるとパサパサしますが、下味をつけて蒸し焼きすると柔らかく、よりおいしくなります。1日の肉の理想的な摂取量は60gです。低脂肪な部位を選んで、おいしくいただきます。

産直

258466 冷蔵 産直 4月 4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

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



100gあたり
本体 654円

本体 980円
(税込 1,058円)