

やきつべ減塩長寿食レシピ

「ハッシュドビーフ」



エネルギー
244Kcal



たんぱく質
12.2g



脂肪
13.9g



塩分
1.0g



● 材料 (4人分)

・牛小間切れ	200g	(A)	
・ニンジン	1/2本	デミグラスソース	140g
・玉ねぎ	小1個	ケチャップ	30g
・グリーンピース	20g	ウスターソース	大さじ1
・サラダ油	大さじ1		
・赤ワイン	80ml		
・トマト水煮缶	60g		
・バター	8g		
・オールスパイス	少々		



❖ 作り方

- 1 牛肉にオールスパイスをまぶしておく。ニンジンはいちょう切りにし、下ゆでしておく。玉ねぎは薄切りにする。トマト水煮缶はミキサー等でつぶしておく。(粗ごしタイプのをそのまま使用しても良い)
- 2 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを飴色になるまで炒める。
- 3 牛肉を加え、火が通ったら赤ワインを加え、アルコールをとばす。アクをとる。
- 4 トマト水煮缶を加え、沸騰したら、Aを加えて5～10分ほど煮込む。水分が少なければ適宜水を足す。焦げやすいので弱火でかき混ぜながら加熱する。
- 5 火を止める前にバター、ニンジン、グリーンピースを加える。

★ワンポイントアドバイス

- *パセリライスを添えると、見た目もいっそう本格的に仕上がります。
- *オールスパイスは入れなくても良いですが、入れることで肉の臭みを抑え、ほんのり甘い香りをつける効果があります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

