



牛肉は血液や皮膚、髪や爪などをつくるたんぱく質を多く含み、体内で作る事のできない必須アミノ酸もバランスよく含まれています。熱に強い性質を持っているため、煮てもよし、焼いてもよし！また、肌荒れを防ぐビタミンB群や、貧血予防に効果的な鉄分も多く含みます。

牛肉は部位によって栄養素が異なりますが、脂質が少なく、たんぱく質やビタミンを多く含む「**ヒレ肉**」や「**モモ肉**」がおすすめです。

○●レンジで簡単肉豆腐●○

【材料(2人分)】牛薄切り100g、木綿豆腐1丁、玉ねぎ1/2個、七味唐辛子
たれ:だし汁大1、しょうゆ大1と1/2、砂糖大1/2、みりん大1

1. 牛肉は一口大に切る
2. 豆腐はキッチンペーパーに包み、しばらく置いて水切りした後に6つに切る
3. 玉ねぎはくし形に切る
4. 耐熱容器に玉ねぎ、牛肉、豆腐を混ぜながら入れ、たれをかけたらふんわりとラップをかけて600W で5分加熱する
5. 取り出して軽くかき混ぜ、さらに5分加熱する
6. 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかければ出来上がり



★少し時間を置けばより味がしみて美味しくなります♪

【栄養価(1人分) 272kcal 蛋白質23g 脂質13g 塩分1.8g】