

牛肉と小松菜の ケチャップ炒め

鉄
たっぷり

カルシウム
Ca
たっぷり



材料(4人分)

小松菜……………1袋(200g)
 キャベツ……………2枚(100g)
 パプリカ……………1個(150g)
 ぶなしめじ……………1袋(100g)
 牛もも肉薄切り………320g
 サラダ油……………小さじ1
 ★ケチャップ……………大さじ4
 ★しょうゆ……………小さじ2
 ★砂糖……………小さじ4



20分

1人分の栄養価

エネルギー：185kcal	食塩相当量：1.0g
たんぱく質：18.1g	カルシウム：104mg
脂質：8.2g	鉄：3.8mg
糖質：10.7g	

作り方

- ① 小松菜とキャベツは、一口大のざく切りにする。
- ② パプリカは縦半分に切る。へたとわたの部分を手で取り除き、一口大に切る。
- ③ ぶなしめじはいしづきを落とし、食べやすい大きさにさく。
- ④ 牛肉は一口大に切る。(一切れが小さければそのまま使う)
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を焼く。
- ⑥ 牛肉に8割ほど火が通ったら、野菜とぶなしめじを加えて中火で炒める。
- ⑦ 具材がしんなりしてきたら、★の調味料を混ぜ合わせてから加え、全体に絡めるように炒める。

ポイント

- ・ 赤身のお肉には鉄が豊富に含まれており、女性や成長期のお子さんの貧血予防に役立ちます。
- ・ 脂身の少ない赤身肉を使うことで、動物性脂肪の摂り過ぎを防ぎ、動脈硬化予防にもつながります。
- ・ もも肉が手に入りにくい場合は、こま切れ肉などでなるべく脂身が少ないものを選びましょう。

