



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	487
たんぱく質(g)	20.5
脂質(g)	21.6
糖質(g)	51.9
食物繊維(g)	4.1
食塩相当量(g)	1.3

材料（2人分）

・牛肉	100 g
・トマト	中1個
・小松菜	60 g
・もやし	60 g
・ねぎ	50 g
・しょうが	ひとかけ
・にんにく	ひとかけ
★塩麴	小さじ1
★ごま油	小さじ1/2
◎しょうゆ	大さじ1/2
◎ごま油	小さじ1
◎砂糖	小さじ1/3
・コチュジャン	適宜
・温泉卵	2個
・麦ごはん	240 g

〈作り方〉

- ① 牛肉を★に漬け込む。
- ② ◎を合わせる。
- ③ ねぎは食べやすい大きさに切る。しょうが、にんにくは皮をむき、みじん切りにする。トマト中1個は湯むきし、ヘタを取り、一口大に切る。
- ④ 小松菜は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切り、もやしと一緒にゆで、しぼって水気を切り、◎の半量で和える。
- ⑤ フライパンに残りの◎を入れ、ねぎ、しょうが、にんにくを炒める。①を加え、さらに炒める。
- ⑥ ⑤に湯むきしたトマトを加えてさっと炒める。
- ⑦ 麦ごはんに⑥、温泉卵をのせ、コチュジャンを添える。

～ レシピのポイント ～

1品で1食に必要な栄養素がとれるメニューです。  
 主食に大麦を混ぜる（麦ごはんにする）ことで食物繊維を豊富にとることができ、  
 血糖の急上昇を予防する効果も期待できます。また、下味に塩麴を使用することで  
 旨味成分を引き出し、少量の調味料でも旨味を感じます。