



令和3年広報さつて6月号掲載

◆牛肉の甘辛焼きとしゃきしゃき野菜サラダ◆

今月はかみかみメニューの紹介です。よく噛んで食べることは生活習慣病予防のためにも大切です。

今回のメニューは異なる硬さの食材と一緒に食べることで、咀嚼を促すメニューとなっています。ゆっくりよく噛んで味わってお召し上がりください。

〔材料〕

2人分

牛薄切り肉	150g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
貝割れ菜	1/2わ(25g)
大根	100g
青じその葉	4枚
サラダ油	大さじ 1/2

〔作り方〕

- ① 牛肉は一口大に切り、しょうゆ、みりんをふりかけよくもみこむ。
- ② 貝割れ菜は根元を切り落とす。大根は4cmの長さの千切りにし、ボールに入れ貝割れ菜と和える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の牛肉を入れて中火で焼く。
- ④ 器に②を盛り付けその上に牛肉をのせて、青じその葉を添える。食べるときに青じその上に野菜と牛肉をのせ巻いて食べるとおいしいです。

(1人前 226kcal)



作成: 幸手市健康増進課