



簡単ローストビーフ



<材料：2人分>

牛モモ肉(ブロック)	200 g	【A】	
塩	小さじ1/2	[みりん 大さじ2
粗びき胡椒	小さじ2/3		濃口醤油 大さじ2
白ワイン	大さじ1		薬味(ねぎ、しょうが、大根おろし) 各適量
サラダ油	大さじ1		サラダ菜・クレソン 各適量

<栄養価：1人分>

エネルギー：216 kcal たんぱく質：22.3 g 脂質：11.0 g 炭水化物：3.1 g 食塩：1.1 g

(薬味、サラダ菜・クレソンは除く)

<作り方>

- ① 牛肉は1時間ほど常温に戻しておく*。
- ② 牛肉に分量の塩と粗びき胡椒をすりこむ。熱したフライパンにサラダ油をひき、表面全体に焼き色がつくまで強火で回しながら焼く。
- ③ 焼き色がついたら白ワインをかけ、ふたをして中火～弱火で、途中裏返しながら約4分蒸し焼きにする。素早くアルミホイルに包み、約30分(この時間が重要)おいて粗熱が取れたらスライスして盛り付ける。
- ④ ③のフライパンにAを入れ、半量になるまで煮詰め、ソースを作る。
- ⑤ 好みの薬味を添える。

📌 一口メモ

- * 肉は、冷蔵庫から出して冷たいままの状態で焼くと、加熱時間が長くなるため肉が硬くなり、肉汁が失われます。
- ・ ローストビーフの薬味として他にホースラディッシュ(西洋わさび)、粒マスタードがあります。サンドイッチの具にしたり、ローストビーフ丼としてごはんの上に卵黄、千切りレタス、ヨーグルトソースとともにのせたりするのもおすすめです。

🍷 健康・栄養情報

自粛生活により身体の活動量が減ると、特に中高年者はサルコペニアのリスクが高まります。サルコペニアとは加齢に伴う筋肉量、筋力の減少のことで、予防には適切な運動の他に十分なたんぱく質の摂取が必要です。今回のローストビーフで使用した牛赤身肉は、脂肪が少なく、良質なたんぱく質、亜鉛や鉄分などのミネラル分を豊富に含みます。上手に食事に取り入れてサルコペニアを予防しましょう。

😊 キッズ

- ② 肉に塩と粗びき胡椒をすりこむ、④ ソースを作る、盛り付けなどをやってみましょう。

🔑 献立例

主食：フランスパンのガーリック焼き / ガーリックライス 主菜：ローストビーフ
 副菜：野菜たっぷりパスタサラダ デザート：フルーツ盛り合わせ・ヨーグルトソース

