

# Oyster Fry Beef And Bamboo Shoots

Fellow Food Health Care



## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 牛肉と筍のオイスター炒め

シャキシャキとした食感のタケノコに、牛肉の旨味がたっぷり！

作成時間.....10分  
 カロリー.....745kcal  
 塩分.....1.9g  
 糖質.....7.1g

### ■ 材料 2人前

牛肉の細切れ .....100g  
 水煮たけのこ.....100g  
 長ねぎ.....1本  
 糖質ゼロ日本酒.....大さじ2  
 おろしにんにく.....小さじ1/2  
 オリーブオイル.....小さじ1  
 ♥オイスターソース.....小さじ2  
 ♥減塩醤油.....小さじ1  
 ♥ラカントS顆粒.....小さじ1  
 万能ねぎ.....少々

### ■ 作り方

- 1 たけのこ・長ねぎを食べやすい大きさに切る。
- 2 牛肉に酒・にんにくを揉みこみ下味を付ける。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき  
たけのこ・長ねぎを炒め、焼き色を付ける。
- 4 牛肉を加えてほぐしながら炒める。  
牛肉に火が通ったら、♥の調味料  
を入れてサッとからめる。
- 5 最後にごま油を加え混ぜる。  
器に盛り、万能ねぎをトッピングする。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

タケノコは、カロリーが低く、タンパク質や食物繊維を多く含むのでダイエットにも良いでしょう。タケノコに含まれるチロシンは、神経の伝達に関わる物質を作ったり、代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの原料になる大切な物質で健康な心と体には欠かすことができません。食物繊維は、それ自体腸内で消化吸収されず便の量を増やして便通を良くする働きがあり腸内の老廃物や発ガン物質、動脈硬化の原因になるコレステロールなどの有害物質を吸着し、体外へ排出させることで、広く生活習慣病の予防に効果を発揮します。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



牛肉や野菜によく  
ソースが絡んでる！  
とっても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 部長  
寺島 充康 先生



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜

各ハートセンター

喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料  
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部  
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

2018

Mai