

Beef Stew

Fellow Food Health Care

低糖質！

1月号

ビーフシチュー

No.1

お肉がやわらかくて、ほっこり温まります

作成時間.....2時間

■1人前

カロリー.....521kcal

塩分.....1.5g

糖質.....14.4g

■材料 4人前

牛肩ロース.....500g

赤ワイン.....200cc

玉ねぎ.....1個(300g)

人参.....100g

セロリ.....100g

にんにく.....3片(20g)

ブロッコリー.....20g

トマトペースト.....36g

水.....500cc

コンソメ.....9g

バター.....30g

黒胡椒.....少々

塩.....少々

■作り方

- 1 肉を一口大にカットし
2時間ワインに漬ける
- 2 玉ねぎはくし切り
人参とセロリは5ミリ角にカット
にんにくはみじん切りにする
- 3 野菜を鍋に入れ、バター(10g)で炒める
- 4 ワインに漬けておいた肉を
フライパンでバター(10g)ソテーして
野菜を炒めた鍋に入れる
(※注意:赤ワインは残しておく)
- 5 鍋にトマトペースト、水、コンソメ、
4で残しておいた赤ワインを入れ煮込む
(沸騰したら弱火で1.5時間)
- 6 塩胡椒で味を調え
バター(10g)を入れて混ぜる
- 7 野菜とスープを半量ミキサーにかけ
鍋に戻し、ブロッコリーを加えて
ひと煮立ちさせたら完成

■管理栄養士のワンポイント栄養学

牛肉に含まれるタンパク質は必須アミノ酸をバランス良く含む良質なものです。脳や内臓の働きを良くし、足・腰の筋肉の強化、免疫力のアップなど、元気な体づくりに欠かせません。冷え性やスタミナ不足にも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

肉を加熱するときは、弱火から中火で炒める事により柔らかくなります。煮込むときも弱火でコトコト煮るようにしましょう。野菜とスープをミキサーにかけると、とろみがつき、まろやかになるのでお勧めです。



お肉もソースも凄く美味しい。赤ワインが肉に染み込んで口に入れた瞬間凄くいい香り！低糖質でこんなに美味しいなら沢山食べたいですな。

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
寺島 充康 先生

作成:株式会社フェロー

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

January
2016