

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ
 「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

大根と牛肉の減塩ピリ辛オイスター煮込み



- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスのよい食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に、「減塩」を加えた食事のことです。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。



材料（6人分）

だいこん	1/3本	豆板醤	小さじ1/2
牛こま切れ肉	300g	水(B)	1・1/2カップ
ブロッコリー	1個	オイスターソース(B)	大さじ2
長ねぎ	1/2本	酒(B)	大さじ1
パプリカ（赤）	1/2個	砂糖(B)	大さじ1
にんにくのみじん切り(A)	1かけ分	水溶き片栗粉	大さじ3
しょうがのみじん切り(A)	1かけ分	ごま油	大さじ1
		鶏がらだし（減塩）(B)	小さじ1/2



調理時間：25分



作り方

- 1 大根はひと口大の乱切りにし、5分ほど茹で、ブロッコリーは小房に分けサッとゆでる。ねぎは5mm幅の斜め切りにし、パプリカは小さめの乱切りにする。
 - 2 鍋にごま油、Aを入れて弱火にかけ、香りがたったら、豆板醤、牛肉を加えて中火で炒める。
 - 3 肉に火が通ったら1の大根・ねぎを加えて炒め、全体に油がまわったら、Bを加えて15分ほど煮る。
 - 4 1のブロッコリー・パプリカを加えて軽く煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- * にんにく、しょうがは弱火でじっくり炒め、香りを出すのがポイントです。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
336kcal	7.4g	27.5g	12.0g	27mg	1.1mg	23μgRAE	1.2mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.07mg	0.11mg	0.22mg	48mg	49mg	2.1g	0.9g	99g

※野菜摂取量は、きのこを含みます。