



美容、ダイエット、健康維持には良質なたんぱく質を! <一人当たり>

「簡単なのに豪華!クリスマスメニュー」 エネルギー 589kcal / 塩分 1.8g / 食物繊維 3.4g  
(ごはん120gを含む:エネルギー202kcal/塩分0g/食物繊維0.4g)

ダイエットを心がける方にも、美味しいお肉料理を召し上がって頂きたい! そんな想いをクリスマスメニューに込めました。豪華に見えるのに、手間のかかる作業はありません。野菜(今回はベビーリーフ)をこんもり盛り、お肉を添えて華やかに盛りつけました。比較的脂肪の少ない牛ランプ肉をメインに使用しています。付け合わせの野菜も食べ応えが出るようにやや大きめに切り、香ばしく焼きました。デザートはヨーグルトを水切りして、クリームチーズのようなコクを出す事で低カロリーでも濃厚な味わいを楽しめます。

## フライパンで手軽♪ローストビーフ

Recipe 01

エネルギー 251kcal / 塩分 1.1g / 食物繊維 1.1g

### 【材料】2人分

牛ランプ肉 …… 200g  
塩 …… ひとつまみ  
こしょう …… 少々  
んにく(すりおろす) …… 小さじ1(4g)  
オリーブ油 …… 小さじ2(8g)  
マスタード …… 小さじ2/3(4g)  
(A) 酢 …… 小さじ1(5g)  
しょうゆ …… 小さじ1(6g)  
ベビーリーフ …… 40g  
ミニトマト …… 4個(60g)

### 【作り方】

- 1 牛ランプ肉は冷蔵庫から出して、常温にしておく。
- 2 1の表面に、塩、こしょう、んにく(すりおろし)をすりこむ。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、表面に焼き色がつくまで2を焼く。
- 4 3に焼き色がついたらフライパンから取り出して、すぐにアルミホイルで二重に包み30分程置いておく。
- 5 4を5mm幅に切る。
- 6 皿にベビーリーフ、ミニトマト、5を盛りつけ、混ぜ合わせた(A)をかける。

こんな方に…

- たんぱく質UPしたい方に
- 鉄分が不足しがちな方に
- 肉の脂身が苦手な方に
- お肌のトラブルが気になる方に

## Pick up! 栄養マメ知識! 食材の栄養知識を身に付けよう!

### 牛肉



「肉類」に多く含まれるたんぱく質は、肌や髪、筋肉や臓器などのもことになるだけでなく、体力の維持や免疫力も高める栄養素です。また、肉に含まれる「ヘム鉄」は、貧血予防、冷え・抜け毛などの予防にも良いとされています。ビタミンB群も豊富で美容には欠かせない栄養素も摂ることができます。牛肉に含まれるコレステロールはさほど多くありませんが、気になる方は赤身の肉を選ぶか脂肪を取り除いて調理しましょう。

### 牛ランプ肉※100gの主な栄養素

エネルギー	190kcal	ビタミンB12	2.0μg
たんぱく質	19.7g	亜鉛	3.7mg
脂質	11.1g	鉄	1.1mg
炭水化物	0.5g	カリウム	330mg
ビタミンB6	0.47mg	コレステロール	62mg

※輸入牛肉皮下脂肪なし

## チーズ風味の焼き野菜

Recipe 02

エネルギー 47kcal / 塩分 0.6g / 食物繊維 1.6g

### 【材料】2人分

エリンギ …… 1/2袋(50g)  
パプリカ(赤) …… 1/3個(50g)  
パプリカ(黄) …… 1/3個(50g)  
オリーブ油 …… 小さじ1(4g)  
塩 …… ひとつまみ  
粉チーズ …… 小さじ2(4g)

### 【作り方】

- 1 エリンギ、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)は一口大に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、1を入れ焼き目をつける。
- 3 塩、粉チーズを入れて軽く炒め、皿に盛りつける。

## 簡単ヨーグルトデザート

Recipe 03

エネルギー 89kcal / 塩分 0.1g / 食物繊維 0.3g

### 【材料】2人分

ヨーグルト(無糖) …… 200g  
砂糖 …… 大さじ1(9g)  
レモン果汁 …… 小さじ2(10g)  
レーズン …… 6個(4g)  
ラズベリー …… 2個(10g)  
ミントの葉 …… お好みで

### 【作り方】

- 1 ヨーグルト(無糖)はキッチンペーパーをしいたザルに入れ、30分以上水切りをする。
- 2 1に、砂糖、レモン果汁を加え混ぜ合わせる。
- 3 器に盛りつけ、レーズンとラズベリーを飾り、お好みでミントの葉をのせる。

レシピ提供 薬樹 薬樹株式会社

赤身肉の旨みを存分に楽しむ!  
食卓を華やかに彩る簡単メニュー

