



食を楽しむ、考える。

カレーの香りが食欲をそそる！
牛肉たっぷりの焼きうどん

カレー風味の牛肉焼うどん

材料
(2人分)

- 269875 産直 鳥取こめ育ち牛すき焼用(モモ) .. 150g
- 55 冷凍讃岐うどん .. 400g
- 玉ねぎ .. 1/2個
- しめじ .. 60g
- 青ねぎ .. 20g
- サラダ油 .. 小さじ2
- カレー粉 .. 小さじ1
- A めんつゆ4倍濃縮 .. 大さじ1
- 水 .. 大さじ2

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りに、青ねぎは斜め薄切りする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。うどんは湯通ししてほぐす。
- フライパンに油の半量を熱し、牛肉を炒めてカレー粉をふる。色が変わるまで炒めていったん取り出す。
- 同じフライパンに玉ねぎ、しめじを入れて炒める。残りの油を加えて牛肉を戻し入れ、うどんを加えて炒め合わせる。Aで調味し、青ねぎを加えて混ぜ合わせる。

産直

269875 冷凍 次回10月 3回

鳥取県・シガフードプロダクツ

鳥取こめ育ち牛
すき焼用(モモ) 190g★



牛モモ

原料事情により、
次回より値上げします

鳥取県産牛の赤身比率の高いモモ肉
を使用。飼料米を食べて育ちました。

100gあたり
税込454円

本体 **798円**
(税込 862円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん
滋賀県を中心にデイベ
リスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

牛モモ肉で健康な身体づくりを!

牛モモ肉は脂肪が少なく、低エネルギーです。必須アミノ酸のバランスがよい良質のたんぱく質が豊富で、筋肉の合成を促すロイシンを多く含み、加齢と共に減少する筋肉量を維持するのに役立ちます。また、脂肪の燃焼を助けるL-カルニチンも多く含まれ、肥満しにくい体格づくりが期待されます。赤身の牛モモ肉には吸収の良いヘム鉄が豊富で、造血作用のあるビタミンB12も含み、貧血の予防、改善に効果的です。

暑い夏は食事が偏りがちになり、体調を崩しやすくなります。牛モモ肉を摂り、健康な身体づくりを心がけましょう。

訂正とお詫び 前回まで、管理栄養士 齊田充子さんが所属されている団体の名称を間違っ
て掲載しておりました。正しくは『滋賀県栄養士会』です。訂正し、お詫び申し上げます。