



One Point! 牛ロースうす切の脂と風味が短時間で野菜に染み、コクのある味わいになります。

- 材料** (2人分)
- 緑豆春雨 30g
 - ごま油 小さじ1
 - 251** **産直** 滋賀の小松菜 ... 150g
 - 洋人参 30g
 - 玉ねぎ 30g
 - しめじ 50g
 - 269620** **産直** 牛ロースうす切 80g
 - サラダ油 大さじ1/2
 - 塩・胡椒 各少々
 - 糸唐辛子(あれば) 少々
 - 砂糖・白すりごま 各大さじ1
 - A** 醤油 大さじ1 + 1/2
 - ごま油 大さじ1/2

フライパン一つで調理できる
手軽なレシピです。

小松菜のチャプチェ

作り方

- 1 春雨は表示を目安に熱湯でもどし、水気をきる。食べやすい長さに切ってボウルに入れ、ごま油を回しかける。
- 2 小松菜は軸と葉それぞれ5cmに切り、人参は長さ5cmの細切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。牛肉は幅2cmに切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を中火で炒める。色が変わったら小松菜の軸、人参、玉ねぎ、しめじを順に加える。玉ねぎが透き通ってきたら小松菜の葉を加えてさっと炒め、塩・胡椒で調味して火を止める。
- 4 ①のボウルに **A** を加えて軽く混ぜ、③を加えてさらに混ぜる。器に盛って糸唐辛子をのせる。

産直

269620 **冷蔵** 次回 8月1日

滋賀県・清水牧場・むっちゃん牧場・下澤牧場

コープこだわり牛うす切(肩ロース)

150g

やわらかく霜降りのある肩ロース肉のスライス。(交雑種)

消費期限: お届け日を含め4日

1新 50ポイント

100gあたり 税込 **922円**

本体 **1,280円** (税込 1,382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サービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

至福の味 牛ロースうす切で体力アップ!

牛肉は成長や体の維持に欠かせない必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質のたんぱく質を含み、体力や免疫力を高めてくれます。また、貧血予防に役立つ鉄、ビタミンB12、味覚機能の維持に不可欠な亜鉛なども含みます。牛ロースは肩から背にかけての部分で脂肪が比較的多い部位ですが脂肪の風味がよく、やわらかいのが特徴です。牛肉料理を食べると何とも言えぬ幸せな気持ちになりますが、牛肉のおいしさはこの脂にあるようです。野菜や食物繊維の多いきのこ類と一緒に、適量の摂取を心がけて疲労しがちな夏を乗り切りましょう。

牛ロースうす切