

牛肉とアスパラの黒こしょう炒め



ポイント

- ・黒こしょうの刺激と香りで、減塩を補っています。
- ・アスパラガスは切ってから水にさらすと、カリウムを減らせます。

材料（1人前）

牛もも肉	80g
アスパラガス	2本(40g)
ごま油	小さじ1(4g)
酒	小さじ1(5g)
オイスターソース	小さじ1(6g)
醤油	小さじ1/2(3g)
黒こしょう	少々

A

お料理の下準備

- ・牛肉は、一口大に切る。
- ・アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、ハカマを取って斜め薄切りにし、水にさらして水気を切る。



ハカマ

栄養価

エネルギー	226 kcal	たんぱく質	17.2g
カリウム	381mg	食塩相当量	1.2g
リン	176 mg	水分	92.1g

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、アスパラガスを炒める。
- ② ①に牛肉を加え、火が通るまで炒める。
- ③ Aを加えて炒め、最後に黒こしょうを振って、器に盛る。

～お料理メモ～

アスパラガスの茎にある三角の部分をハカマと言います。やや苦味があり、土が入り込んでいることもあるので、包丁やピーラーで取った方が口当たりが良くなります。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。