

柳川風 きのこのこのおろし蒸し



柳川風

★材料(2人前)

卵	3個
牛肉	100g
ささがきごぼう	50g
玉ねぎ	90g(1/2個)
三つ葉	5g
砂糖	6g(小さじ1杯)
醤油	12g(小さじ2杯)
みりん	6g(小さじ2杯)
酒	6g(小さじ2杯)
出汁	200cc

栄養成分(1人前)

カロリー	299kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	16.6g
炭水化物	13.6g
塩分	1.5g

きのこのこのおろし蒸し

★材料(2人前)

大根	160g
しめじ	40g
エリンギ	40g
えのき	40g
きざみねぎ	適量
ポン酢	20ml

栄養成分(1人前)

カロリー	35kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.4g
炭水化物	8.1g
塩分	0.4g

調理のポイント

柳川風

☆☆ **牛肉は良質なタンパク質や
鉄分を多く含んでいます**☆☆

牛肉には良質なタンパク質が多く含まれており、
筋肉を効率よく合成してくれます。
そのため筋肉増量に効果的です！



へム鉄という吸収率がよい鉄分も多く含んでいます。

きのこのおろし蒸し

☆☆ **きのこは食物繊維が豊富・
低カロリーでダイエットに最適！！**

☆☆

きのこは100gあたり20kcal前後と低カロリーで
噛み応えがあるため満腹中枢が刺激され、
食べすぎを防いでくれます！



※城山病院のホームページでこのレシピの
動画がご覧になれます！

**You Tubeでもご覧になれます！！<城山病院>で検索

