

肉豆腐

キャベツと貝割れの辛子和え



肉豆腐

★材料(2人前)

焼き豆腐	350g程度(1丁)
牛肉	120g
玉葱	80g
糸こんにゃく	80g
人参	30g
絹さや	10g
砂糖	9g(大さじ1)
濃口醤油	30g(大さじ1.5)
酒	5g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
出汁	100cc(1/2カップ)

栄養成分(1人前)

カロリー	460kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	32.5g
炭水化物	14.8g
塩分	2.3g

キャベツと貝割れの辛子和

★材料(2人前)

キャベツ	120g
貝割れ	15g(1/3パック)
濃口醤油	12g(小さじ1)
ねい辛子	少々

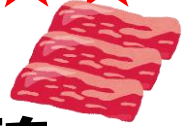
栄養成分(1人前)

カロリー	20.0kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	3.8g
塩分	0.9g

調理のポイント

肉豆腐

☆☆牛肉には鉄や亜鉛が豊富！
体の調子を整えるのにお勧め！☆☆



牛肉に含まれる鉄は吸収率がよく、血液を造るのに必要なビタミンB12も豊富です。貧血の方にもお勧め！

亜鉛は味覚異常を改善し、傷を早く治すのにも効果が期待できます。

キャベツと貝割れの辛子和え

☆☆キャベツや貝割れには
強い抗酸化物質があります！☆☆

アブラナ科の野菜のキャベツや貝割れには「イソチオシアネート」という強い抗酸化物質が含まれており、発癌抑制作用や免疫力を高める効果が期待できます。



※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

