



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
203 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
脂肪
2.7 mg

トマトの酸味で、重くなりがちなき焼きを軽やかに

アスパラと牛肉の トマトすき焼き風

トマトのうま味を利用することで、割り下の醤油を控えめにしても満足感に繋がります。アスパラガスは葉酸を多く含み、牛肉の鉄分と合わせることで、貧血になりやすい妊婦さんにおススメの組み合わせになります。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

牛肉(薄切り).....	150g	A	だし汁.....	100ml
アスパラガス.....	2本		醤油.....	大さじ1と1/2
トマト.....	中1個		みりん.....	大さじ1と1/2
玉ねぎ.....	100g		砂糖.....	小さじ1

- 1 アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーで剥き、4~5cmの斜め切りにします。
- 2 トマトはくし切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにします。
- 3 鍋にAと玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが透き通ってきたら、アスパラガスを加えます。
- 4 アスパラガスに少し火が通ったら、牛肉とトマトを入れます。
- 5 牛肉に火が入りトマトが少し崩れて、スープに赤い色が混ざったら火を止めて器に盛りつけます。

ココがPOINT!

お肉の赤みが完全になくなるまでしっかり加熱してください。