



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



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
236
kcal

1人分
食塩相当量
0.6g

1人分
鉄
2.0
mg

食欲をそそる、カラフル夏野菜炒め

牛肉と夏野菜の バルサミコソテー

妊娠中に特に不足しがちなのが鉄分。牛肉の赤身に含まれる鉄分は、植物性食品に比べて体への吸収率が非常に高いヘム鉄が含まれています。さらに、赤・黄パプリカやミニトマトに豊富に含まれるビタミンCは、鉄分の吸収をさらに助けてくれるため、おススメの食べ合わせです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

牛もも肉(薄切り) …… 100g	オリーブ油 …… 大さじ1
塩、ブラックペッパー …… 少々	バルサミコ酢 …… 大さじ1
ズッキーニ …… 1/2本(80g)	A 醤油 …… 小さじ1
赤パプリカ …… 1/3個(40g)	はちみつ …… 小さじ1/2
黄パプリカ …… 1/3個(40g)	ベビーリーフ …… 30g
ミニトマト …… 6個	

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩とブラックペッパーをふります。
- 2 ズッキーニは輪切り、赤・黄パプリカは乱切り、ミニトマトは半分に切ります。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、ズッキーニとパプリカを両面こんがり焼き色がつくまで焼き、一度取り出します。
- 4 同じフライパンに牛肉を入れて中火で炒めます。火が通ったら、**5**とミニトマトを加えます。
- 5 **A**を一気に入れ、全体をサッと絡めるように煮詰めます。ソースが少しとろっとして、肉にツヤが出てきたら火を止めます。
- 6 皿にベビーリーフを敷き、その上に**5**を盛りつけます。

👉 ココがPOINT!

ズッキーニとパプリカを一度取り出すひと手間で、美しい色彩とほどよい食感が残ります。