

(主菜) にらと牛肉のスタミナ炒め 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	190kcal	たんぱく質	21.6g
食塩相当量	1.5g		

STORY

風邪のひき始め、治りかけには、スタミナ料理を取り入れて。ビタミンB1が豊富なにらはウイルスの侵入を防ぎ、免疫力を高めます。体力促進の牛肉を合わせてください。

材料(2人分)

- にら1束 牛もも肉(200g) 【492kcal(食材のカロリー(100gあたり)246kcal)】
- 塩、こしょう各少々 にんにく(薄切り(2片)) しょうがせん切り(1片(50g)) ごま油(大さじ2)
- 【A】酒(大さじ1) しょうゆ(大さじ1) 塩、こしょう(各少々)



作り方

1. にらは4~5 cmの長さに切る (①)。牛肉は一口大に切り分け (②)、塩、こしょうで軽く下味をつける (③)。

①



②



③



2. フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて熱し (④)、香りが立ったら牛肉を加える (⑤)。牛肉の両面が焼けたら、にら (⑥) と【A】を加え (⑦) 軽く炒める。

④



⑤



⑥



⑦



Point

食欲をそそる料理も実は薬膳になります。にらとにんにくの香り、牛肉のボリューム、しょうゆの香ばしさで、ごはんがすすむ一品。モリモリ食べて回復しましょう。