

10月ver.

美肌対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

かぼちゃといんげんのバター醤油炒め

材料

【2人分】

かぼちゃ	…1/8個(可食部240g)
牛もも肉	…150g
いんげん	…10本(100g)
にんにく	…1片(8g)
塩	…少々
こしょう	…少々
オリーブ油	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
バター	…15g



1人分401kcal / 塩分2.1g



つくり方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ②いんげんはヘタを取り、電子レンジで加熱して冷水にとり、3cmに切る。
- ③にんにくはみじん切りにする。牛肉は塩こしょうで下味をつける。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。にんにくが色付いてきたら牛肉を加え、焼き色がつくまで中火で炒める。
- ⑤かぼちゃといんげんを加え、軽く炒める。
- ⑥しょうゆを加えて火を止め、バターを加えてさっと混ぜる。バターが溶けたら器に盛る。



かぼちゃといんげんにはβカロテンが含まれます。牛肉に多く含まれる鉄分はコラーゲンや皮膚の生成にも関わるため一緒に摂るのがおすすめです。

鶴見区医師会在宅部門