

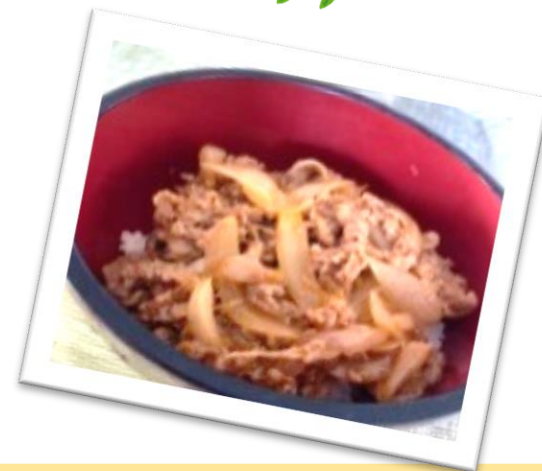
5月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

牛丼

材料 [2人分]

	ごはん	…2膳
	牛もも肉	…160g
	玉ねぎ	…1個
	サラダ油	…小さじ2
A	野菜ジュース(食塩無添加)	…大さじ2
	しょうゆ	…小さじ2・1/2
	酒	…小さじ2
	みりん	…小さじ2
	砂糖	…小さじ2



1人分576kcal / 塩分1.2g

つくり方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを加えて色が透き通るまで炒める。
- ③牛肉を加えてさらに炒める。
- ④Aを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ごはんを盛り、④を乗せる。



野菜ジュースの旨味で、減塩でも美味しく仕上がります。
また、煮汁を少なくすることで、具材に味をしみ込ませることができます。