

9月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

牛肉とさつまいもの赤ワイン煮込み

材料

【2人分】

牛もも肉	…140g
さつまいも	…2/5本(100g)
玉ねぎ	…1/4個(50g)
にんにく	…1かけ
バター	…5g
赤ワイン	…1/2カップ
水	…1/2カップ
ブラックチョコレート	…10g
コンソメ	…小さじ1
塩	…ひとつまみ



1人分321kcal / 塩分1.1g



つくり方

- ①玉ねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②さつまいもは一口大に切り、レンジで加熱する(500Wで3分程度)。
- ③フライパンにバターを熱し、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④玉ねぎを加え、色が透き通るまで炒めたら、牛肉とさつまいもを加える。
- ⑤赤ワインと水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥砕いたブラックチョコレート、コンソメ、塩を加えて味を調べて完成。



チョコレートを加えることで味にコクが出るため、塩分が少なくても美味しく仕上がります。

鶴見区医師会在宅部門