

4月ver.

カルシウム補給

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

牛肉のミルク煮

材料

【2人分】

	牛もも肉	…160g
	玉ねぎ	…1/2個(100g)
	バター	…8g
A	牛乳	…1・1/2カップ
	顆粒コンソメ	…小さじ1
B	片栗粉	…大さじ1
	水	…大さじ1・2/3
	塩	…小さじ1/4
	こしょう	…少々
	パセリ(乾燥)	…適量



1人分337kcal／塩分1.7g



つくり方

- ①牛肉は一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら牛肉を加え、さらに炒める。
- ③②にAを入れ、2～3分煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ④Bを加え、とろみをつける。
- ⑤器に盛り付け、パセリを振りかける。



生クリームを使用せず牛乳のみで作ることで、より多くのカルシウムを摂ることができます。
また、脂質が減るため、エネルギーを抑えることができます。