

3月ver.

肌荒れ予防！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

牛肉の粒マスタード炒め

材料

【2人分】

牛肉(もも薄切り)	…200g
にんじん	…7cm(70g)
アスパラガス	…2本(40g)
オリーブ油	…小さじ2
塩	…少々
こしょう	…少々
酒	…大さじ1
A	
にんにく	…1/2片(4g)
醤油	…大さじ1/2
粒マスタード	…大さじ1



1人分 281kcal / 塩分1.8g



つくり方

- ①にんじんは細切り、アスパラガスは斜め薄切りにし、にんにくはすりおろす。
- ②牛肉は塩、こしょうを振る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し②を加えてさっと炒め、酒を振る。
- ④③に①を加えて火が通るまで炒め、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。



健康な肌を維持するためにたんぱく質をしっかり摂るようにしましょう！
また、にんじんに含まれるβカロテンは皮膚や粘膜の健康を守る働きがあり、
油で調理するとより吸収率が高まります。