11月ver.

＼亜鉛が摂れる／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

牛肉のレモン肉じゃが

材料

【2人前】

	牛切り落とし肉(ももや肩)	…160g
	じゃがいも	…中1個
	玉ねぎ	…1/4個
	にんじん	…1/3個
	冷凍グリンピース	…20g
	サラダ油	…小さじ1
A	水	…250ml
A	鶏ガラスープの素	…小さじ2
A	レモン汁	…大さじ1～2





1人分250kcal／塩分1.3g

つくり方

①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。
　牛肉が大きい場合は一口大に切る。
②鍋にサラダ油を中火で熱し、①の玉ねぎとにんじんを入れて炒める。
③牛肉を入れ、色が変わるまで炒める。
④じゃがいもを入れ、油が回ったらAを加える。沸騰したら弱火にし、蓋をして10分煮込む。
⑤火が通ったらレモン汁とグリンピースを加え、さらに数分煮る。
　※レモン汁はお好みで調整してください

亜鉛が豊富に含まれる牛もも肉と、亜鉛の吸収を助けるビタミンCを含むじゃがいも、クエン酸を含むレモン汁を組み合わせたレシピです。
このレシピ1人前で、亜鉛を4.1g摂取できます。

鶴見区医師会在宅部門