

パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

炊飯器で簡単にプロの味 ローストビーフ

もうすぐクリスマス♪ちょっと豪華で特別なごちそうを作ってみませんか？

今回は、炊飯器で簡単にできるローストビーフを紹介します。



鹿児島住みます芸人
パイナップルつばささん



■材料(2人分)

牛もも肉(塊).....	250g
マイタケ.....	1/2パック
ニンニク(すりおろし).....	適量
塩・こしょう.....	適量
濃口しょうゆ.....	大さじ3
みりん.....	大さじ2
酒.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ1
油.....	適量
＜つけあわせ＞	
サラダ.....	お好み



■作り方

- 1 牛もも肉(塊)にフォークで穴を開け、ニンニクをすり込み、塩・こしょうで下味を付ける
- 2 マイタケを粗みじん切りにし、耐熱性のあるポリ袋に、①と一緒に入れて20～30分程度なじませる
- 3 フライパンに油を引いて強火で熱し、②から肉だけを取り出して、表面に焼き目を付ける
- 4 マイタケが入っている袋にAと③を入れる
- 5 ④の袋の口を閉じて70～80度のお湯を入れた炊飯器に入れ、30～40分程度保温する
- 6 ⑤から取り出した肉を薄切りにし、残ったソースはフライパンでひと煮立ちさせる
- 7 皿にお好みにサラダを添え、肉を盛り付け、ソースをかける
(1人分の栄養成分：エネルギー400kcal、食塩相当量1.7g)



ポイント
マイタケに含まれる酵素が肉を柔らかくしてくれます。柔らかい肉を使うときは、②の時間を短くしても大丈夫ですよ！

鹿児島黒牛

わがまちの食材
柔らかく、きめ細やかな肉質とバランスの取れた霜降りが特徴。市内全域で生産されています。

調理の様子を広報課フェイスブックやインスタグラム「カゴシマファン」で公開中！

バランスの良い食事で年末年始も元気に

年末年始の長い休みで生活が不規則になり、暴飲暴食をしてしまう人もいるのでは？

今回は、いつもの食事にちょっと工夫することで、バランスの良い食事が取れるポイントを紹介します。

3つのお皿でバランス良く

主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、キノコ、海藻類など)をバランス良く取ることが大事です。



1皿料理にもプラスして

カレーライスや丼物などの1皿料理は、主食、主菜、副菜に分けて考えて、足りないものをプラスしましょう。
(例)・カレーライス+サラダ
・パスタ+野菜スープ



テイクアウトも賢く利用

副菜が不足しがちになるので、野菜を積極的に取りましょう。
(例)・ハンバーガー+野菜ジュース
・おにぎり+からあげ+サラダ



食べ過ぎてしまっても、食事は抜かず、脂質を控えて消化の良いものを食べましょう



保健政策課 中野 栄養士