

牛肉あんかけ丼

材料 《一人分》

そらまめ食堂1/25ごはん	180 g
和牛かたコース	40 g
酒	1.5 g
A みりん	1 g
濃口醤油	1 g
かたくり粉	1.5 g
チンゲン菜	20 g
白菜	50 g
赤パプリカ	10 g
茹で筍	10 g
植物油	3 g
たかの爪	0.01 g
酒	2.5 g
みりん	4.3 g
B コンソメ	0.9 g
濃口醤油	4.3 g
オイスターソース	6.3 g
水	65 g
かたくり粉(水溶き用)	2 g
ピーマン	10 g
ごま油	1 g



牛丼のようにとろみがない丼は塩分を多くしないとおいしく感じないのですが、かたくり粉で少しとろみをつけると、薄味でも塩分を感じやすくなります。

作り方

- ① 牛肉を約4cm幅に切り、Aの調味料とかたくり粉を揉みこんでおく。
- ② 野菜を洗い、チンゲン菜は3cmのざく切り、白菜は3cm幅のそぎ切り、筍は2mm幅の短冊かちょう切り、赤パプリカ・ピーマンは種をとり小さめの乱切りにする。
- ③ 茹で筍を茹でて、ザルに上げ水切りしておく。
- ④ 中華鍋に2gの油を熱し、①の牛肉を広げながら軽く炒め、一度皿に取り出しておく。
- ⑤ 中華鍋を軽く洗い、残りの油(1g)でたかの爪を弱火で炒め、②のチンゲン菜・白菜・赤パプリカ・③の茹で筍を加えて炒める。白菜がしんなりしたら、④の肉を戻し入れBの調味料を加えて弱火～中火で煮含める。最後にピーマンを加え火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤の煮含めている手順の間にそらまめ食堂1/25ごはんを温めておく。
(電子レンジ→封を切り500Wで2分温め、裏返して30秒程蒸らす)
(湯せん→熱湯で15分加熱する)
- ⑦ ⑤のあんにごま油を回し入れ、香りを出す。
- ⑧ 丼にご飯をほぐしながら盛り付け、⑦のあんをかける。

材料	一人分 g	エネルギー - Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	リン mg	塩分 g
そらまめ食堂1/25ごはん	180	282	0.18	2	20	0.01
和牛かたろース	40	164	5.52	84	48	0.04
酒	1.5	2	0	0	0	0
みりん	1	2	0	0	0	0
濃口醤油	1	1	0.08	4	2	0.15
かたくり粉	1.5	5	0	1	1	0
チンゲン菜	20	2	0.12	52	5	0.02
白菜	50	7	0.4	110	17	0
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
茹で筍	10	3	0.35	47	6	0
植物油	3	27	0	0	0	0
たかの爪	0.01	0	0	0	0	0
酒	2.5	3	0	0	0	0
みりん	4.3	10	0.01	0	0	0
コンソメ	0.9	2	0.07	1	0	0.33
濃口醤油	4.3	3	0.33	17	7	0.62
オイスターソース	6.3	7	0.49	16	8	0.72
水	65	0	0	0	0	0
かたくり粉	2	7	0	1	1	0
ピーマン	10	2	0.09	19	2	0
ごま油	1	9	0	0	0	0
合 計		541	7.74	375	119	1.89

動物性たんぱく質

原泌尿器科病院 栄養科