

牛肉



今月のレシピ

肉巻き卵

素材・分量 (5個・5人分)

牛もも肉(スライス) 5枚 …… 300g	ゆで卵 …… 5個
砂糖 …… 35g	しょうゆ …… 50ml
みりん …… 50ml	

栄養価 (1個当たり)

エネルギー …… 246kcal	タンパク質 …… 19.7g
脂肪 …… 11.5g	塩分 …… 1.7g

作り方

- ① 牛もも肉のスライス(できるだけ幅の広いもの)でゆで卵を包むように巻く。
- ② 砂糖、しょうゆ、みりんを鍋に入れて溶かしておく。
- ③ ゆで卵を巻いた肉のつなぎ目を下にして、溶かした②の中に並べる。
- ④ 鍋のふたをして、弱火で10分、肉巻き卵を裏返して弱火で10分、ふたを開け強火で肉巻き卵をころがしながら煮つめて出来上がり。

※冷めてから切る方が、壊れなくてきれいに切れます。

栄養士チェック

牛肉の中でも、特に赤身肉には鉄が豊富に含まれています。野菜や海藻などの植物性食品に含まれる鉄に比べ、肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄はとて吸収が良いため、貧血の予防・改善にお勧めです。肉類は良質のタンパク質に富むと同時に、脂質も多いので、バランス良く食事に取り入れましょう。



青野精肉店
青野仁志さん

レシピ紹介者

牛は肉として食べるまで味が判断できません。当店では、地元で育った牛を指定して仕入れ、育ての親にも味わってもらうことで、よりおいしい牛肉を提供できるようにしています。肉巻き卵は子どもが大好きな料理なので、お弁当に入れてみてはいかがでしょうか。

牛は古くから農耕や運搬などの役割として大活躍してきましたが、農業の機械化などによってその役割を終え、肉用として改良されました。牛肉のおいしさは、柔らかく、肉汁が多くて、風味があることがあげられます。

市内の畜産農家では、安全で安心なおいしい牛肉を作るために、但馬牛の血統の多い牛を導入し、一貫経営をめざして繁殖から子牛を育てています。

また、エサの違いによっておいしさが変わるので、自家配合の新鮮な飼料を食べさせ、温暖で穏やかな気候を生かし、愛情を込めて育てています。

市内でも、ほかのブランド肉に負けないう上位に格付けされた牛肉が生産されています。

牛肉のパッケージに表示されている個体識別番号で、牛の生産履歴(出生からお肉になるまで)をインターネットで確認することができます。ですので、検索してみてください。



食育ワンポイントチェック

家族みんなで楽しく料理を!

料理には手間のかかるものもありますが、今回紹介した肉巻き卵やぎょうざなど簡単にできるものもあります。

家族と一緒に料理することは絆を深め、子どもたちが料理に興味を持つきっかけになります。また、余分な塩分を控え、添加物を少なくできるので、体にやさしく安全です。それに手間をかけた分、おいしさが増します。

子どものころに家族みんなで料理して食べたものは、良い思い出となり大人になっても忘れないものです。我が家の秘伝の味を伝えるチャンスにもなります。