



大葉の香りでさっぱり！甘辛なす牛

くったりと煮たナスとピーマンが美味しい、夏の変わりすき焼きです。たっぷりの大葉をかけると香りが良くさっぱりして、どんどん箸が進みます。

牛肉をさっと煮たら取り出し、肉のうま味が溶け出した煮汁で野菜を煮るだけなので、暑い夏でもお薦めの時短料理です。

【栄養価】(1人分)	脂質	28.3g
エネルギー	391kcal	炭水化物 21.9g
タンパク質	13.5g	食塩相当量 3.4g



材料 (2人分)

- 牛肉切り落とし……………150g
- ナス……………2本 (180g)
- ピーマン……………2個 (50g)
- a) 濃い口しょうゆ……………大さじ2と1/2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1と小さじ1
- 水……………100ml
- 大葉 (千切り) ……………6枚

使用したMOA自然食品……………
 黒毛和牛切り落とし／瑞雲しょうゆこいくち
 ／ミネラルシュガー



オンラインショップ

作り方

- ① ナスはへたを切り落として縦半分に切り、皮側に斜めの切り込みを入れたら横半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、種を取り除く。
- ② フライパンにa)と、分量の半分の水を入れて中火で加熱し、一煮立ちさせる。牛肉を1枚ずつ広げて入れ、さっと火を通したら取り出しておく。
- ③ ②に残りの水と①を入れ、ふたをして煮る。沸騰したら弱火にし、途中で何度かひっくり返しながらか、10分程度煮る。
- ④ ③に牛肉を戻し、温まったら火を止める。器に盛り付け、大葉をのせる。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 牛肉は煮過ぎると固くなるので、濃いめの調味料で先にさっと火を通し、煮汁に牛肉のうま味を煮出します。この時、赤いところが残っていてもOK。
- ★ 食欲が落ちてしまった時など、よりさっぱりと味わいたいなら、牛も肉を使うのが栄養価の面からもお薦めです。
- ★ すき焼きのような甘辛い味付けに、大葉の爽やかな香りが食欲をそそります。
- ★ ナスもピーマンも少なめの煮汁でゆっくり煮ると軟らかくなって味がしっかりと染み込み、ご飯に合うおかずになります。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>