

牧野直子さんに教わる

# 栄養<sup>🏛️</sup>バランス 満点おかげ

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。「たんぱく質しっかりおかげ」(池田書店)など、著書多数。

うまみたっぷりの牛肉と風味豊かなきのこは相性抜群！  
香ばしくコクのあるバターしょうゆの風味がごはんによく合います。  
仕上げの黒こしょうがアクセントに。



動画でも！



## 牛肉ときのこのバターしょうゆ炒め

Recipe Card 1人分250kcal 塩分1.4g 調理時間15分

赤身が多く脂肪が少ないので輸入牛のもも肉なら、バターをしっかりきかせても理想のPFCバランスに仕上がります。



### 理想のPFCバランス

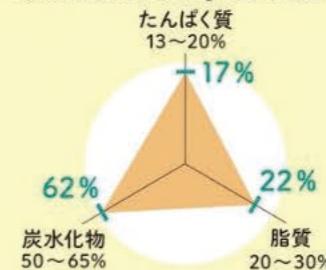
栄養バランスを考えたうえで大切にしたいのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的なPFCバランスです。

\*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

## 牛肉 と きのこ でボリューム満点！

### 今月の献立のPFCバランス

※おかげと主食(ごはん200g)を合わせた数値です。



輸入牛のもも肉は、牛肉の部位の中でも低脂肪。たんぱく質のほか鉄や亜鉛などのミネラルが含まれています。たっぷりのきのここと合わせることで、ボリュームやうまみがアップし、異なる食感が楽しめます。

### 材料(2人分)

- 牛もも肉(焼肉用)…180g
- まいたけ…1パック(100g) →ほぐす。
- エリンギ…小1本(50g) →縦にさいて長さを半分に切る。
- パプリカ(赤)…1/4個 →幅5mmの斜め切りにする。
- バター…12g
- キッコーマンいつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ…大さじ1相当
- 粗びき黒こしょう…少々
- 細ねぎ(小口切り)…少々

アメリカ産・オーストラリア産牛肉



### 作り方



1

フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けかけたら、牛肉、きのこ、パプリカを入れて焼く。



2

肉の両面を焼きながら、空いているところできのこパプリカを炒める。



3

肉の両面が焼けたら、広げたきのこパプリカの上のせ、中火のまま3分ほど焼く。POINT きのこの上に肉をのせることで、肉はやわらかさをキープして、きのこにはしっかり焼き色がつけられます。



4

強めの中火にし、いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆを鍋肌から回し入れて10秒おき、全体にからめる。器に盛り、黒こしょうをふって細ねぎをちらす。POINT 仕上げに「いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ」を鍋肌から回し入れてジュワツと焼くと、香ばしく奥行きのある味わいになります。

### Close-up

仕上げにプラスするだけで香ばしさと味わいがアップ！



### キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ

つけたり、かけたりはもちろん、炒めものの仕上げにもおすすめなのが「生しょうゆ」。生しょうゆとは、「火入れ」と呼ばれる加熱処理をしていないしょうゆのこと。調理時に初めて火が入るので、香ばしさが立ちのぼり、豊かな味わいが楽しめます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。