

超

美味

県産品料理 レシピ

社会保険浦之崎病院（佐賀県）栄養課 にし やま 西 山 めぐみ

1. 野菜たっぷり牛肉巻きサラダ ~梨ドレッシング添え~



一人分の栄養価
エネルギー：256kcal 脂質：16.8g
たんぱく質：12.7g 塩分：1.6g

表 2	表 3	表 5	表 6	合計
0.3	1.8	0.6	0.5	3.2

▶ 材料（4人分）

【牛肉巻きサラダ】

牛肉もも薄切り 240g
酒 小さじ1/2
しょうが 大さじ1
塩 小さじ1
水 2リットル
大根 160g

きゅうり 160g
赤ピーマン 120g
黄ピーマン 120g

【梨ドレッシング】

梨 200g
オリーブオイル 大さじ2
パセリ 少々
塩 小さじ1/2
ブラックペッパー 少々

▶ 作り方

1. 鍋に分量の水、酒、しょうが、塩を入れ沸騰してから、牛肉の薄切りを一枚ずつ入れ、しゃぶしゃぶの要領で火を通す。
2. 大根、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマンは、4～5センチのせん切りにしておく。
3. 梨ドレッシングは、梨は皮を剥き、すりおろす。その中に調味料をすべて入れ混ぜて、完成。
4. 1の牛肉に2の野菜を巻いて、皿に盛りつけ、梨ドレッシングをかけていただきます。

《一口メモ》

伊万里市の特産品である牛肉と梨を使用しボリュームのある一品にしました。

牛肉に含まれる主な栄養素であるたんぱく質は、骨格や筋肉、血液などをつくる、免疫力を高めるなど、多様な働きがあり、牛肉はしっかり摂取したい食品です。

梨には、炭水化物や食物繊維、カリウムが多く含まれています。

牛肉には脂質も多く含まれ、動物性の脂質はコレステロールが多く、摂りすぎに注意が

必要な面もありますので、食物繊維やビタミンを含む食品を積極的に組み合わせながら、上手に摂取していきましょう。



伊万里市の特産牛肉と梨