



トマトゴロゴロハッシュドビーフ



■材料 (4人分)

- 牛肉 (切り落とし肉など) - - - - - 200 g
- 玉ねぎ - - - - - 1 / 2 個 (100 g)
- マッシュルーム - - - - - 5 ~ 6 個 (50 g)
- トマト - - - - - 大きめ1個 (200 g)
- ご飯 - - - - - 4人分 (約150 g × 4)
- 日清オイリオ BOSCOエキストラバージンオリーブオイル 大きじ 1
- 水 300ml
- ハウス食品 ギャバン3g ローリエ (アメリカ産) 1枚
- ハウス食品 135g ハッシュドビーフ 1 / 2 箱 (3片)
- ハウス食品 ギャバン4g パセリ 好みで生クリーム 少量
- 【A】ハウス食品 ギャバン19g ホワイトペパー、ニップン こんな小麦粉ほしかった 各大さじ1

■作り方

<下準備>

- ・玉葱、マッシュルームは薄切りにする。
- ・牛肉は食べやすい大きさに切ってAを揉み込む。
- ・トマトは2cm角位に切る。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.2g

- 1・フライパンにオリーブオイルの半量を入れて火にかけ、牛肉を入れてさっと炒めて取り出す。
- 2・残りの油を加えて薄切りにした玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたらマッシュルームも加えて炒め、水とローリエを加えて2~3分煮る。
- 3・牛肉を戻し入れてハッシュドビーフルウを加え、少し火を弱めて煮溶かす。最後にトマトを加え、1~2分煮る。
- 4・器にご飯を盛り付け、3をかける。彩りにパセリを振りかけ、好みで生クリームをかける。

■健康応援ポイント

- ・野菜 (トマト、玉ねぎ、きのこ) が1人87gも摂れます。
- ・「ハッシュドビーフ」ルウを使うので味がピタッと決まり、トマトの風味で爽やかに仕上がります。

■栄養価

(一人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩相当量
544Kcal	10.8 g	24.8 g	68.7 g	3.4 g	337mg	1.2 g

※ご飯を入れて計算 ※生クリームは入れずに計算



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査