

元気が出るご飯



エネルギー	473kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	23.1g
塩分	0.8g

ごま油、にんにくの香りのきいたきつね色でしっかりと味の付いた牛肉の味、ごま、海苔の香りが食欲をそそり、栄養満点、スタミナ抜群で“元気の出るごはん”と名付けています。

魚切り身のかば焼き風にしたもの、うなぎのかば焼きの二段重ねとか、鶏肉もよい、好みにより種々の香辛料を使うと食欲が出ます。

森病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

米	60 g	
牛バラ脂身つき	40 g	
黒コショウ	少々	
A	おろししょうが	5 g
	おろしにんにく	1 g
	薄口しょうゆ	7cc
	みりん	5cc
	酒	3cc
	ごま油	2cc
いりごま	1 g	
焼き海苔	1 g	
ミニトマト	20 g	
かいわれ大根	5 g	

〈作り方〉

【下ごしらえ】

- ①牛肉は3cm切りし、黒コショウをまぶす。
- ②Aの調味料を混ぜた汁に牛肉を漬け込む（30分以上）。
- ③焼き海苔はせん切りにする。
- ④かいわれ大根は3～4cmの長さ切る。
- ⑤ミニトマトのヘタは取って洗っておく。縦半分にカットする。

【作り方】

- ①フライパンを熱し、漬け込んだ肉を焦がさないように焼く。
- ②丼にご飯を半分盛って、焼き海苔のせん切りを敷き、①の肉を敷きつめる。その上にご飯を盛り、二段重ねにする。
- ③焼き海苔、肉を盛った上にかいわれ大根、ミニトマトを切り口を上にして飾る。
いりごまをパラパラと飾る。