



＼お正月で疲れた体にピットリ♪／

牛肉を使用したメニューを紹介

牛肉、レタスに含まれるビタミンB₁が胃酸の分泌を促してくれるため消化運動を促進します。お正月で疲れた体に、おろしポン酢でサッパリ召しあがれます。レタスがボリューミーなので罪悪感なく満腹になる一品です。ぜひお試しください。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

牛肉のレタス巻

1人分 エネルギー：170kcal 塩分：0.05g



■材料(3～4人分)

牛肉薄切り	450g
レタス	120g
塩コショウ	適量
①★ポン酢	75g
①★大根おろし	300g
油	大さじ1

■作り方

- ① レタスは肉の幅にちぎる。
- ② 肉の上にレタスをのせ、しっかり巻いていく。
(爪楊枝で抑えると良い)
- ③ 軽く塩コショウを振りかける。
- ④ 熱したフライパンに油を引き、焼き目が付くまで焼く。
- ⑤ 最後に①を混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成。



メグリアホームページでも、今号のレシピ及びレシピのバックナンバーをご覧ください。

メグリア

検索