



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめレシピ

File.152

青森県作成「だし活+だす活レシピ集」より

牛肉トマト炒め

1人分の野菜使用量 **150g**

材料 2人分

トマト …………… 2個 (300g)
牛こま切れ肉 …………… 50g
オリーブオイル …………… 小さじ2
にんにくの薄切り …… 5~6枚
塩 …………… 小さじ1/6
青じそ …………… 5枚

■ 1人分の栄養量

エネルギー／ 158kcal、たんぱく質
／ 4.2g、脂質／ 12.0g、カルシウム
／ 16mg、食塩相当量／ 0.8g、食
物繊維／ 1.8g

※塩少々 = 1人分 0.3g で算出

- ①トマトは湯むきしてヘタを取り、6等分に切る。牛肉は食べやすく切って塩・こしょう各少々（分量外）をふる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがオイルに移ったら取り出す。そこに①の牛肉を入れて中火で炒め、牛肉の色が変わったら、①のトマトと塩を入れて炒める。トマトの表面がとろりしたら、ザク切りにした青じそを入れてざっと混ぜて火を止める。
- ③器に盛り、②のにんにくを盛り付ける。



おすすめポイント♥

トマトの旨味と香ばしいにんにくの風味、青じその爽やかな香りで薄味でも美味しく食べられる野菜たっぷりの減塩レシピです。

あおもり産品情報サイト
「青森のうまいものたち」



▲だし活しよう！



▲だし活+だす活
レシピ集