

すき焼き

栄養価(1人分)

エネルギー	911 kcal
たんぱく質	29.4 g
脂質	41.4 g
炭水化物	99.0 g
食物繊維	7.0 g
塩分	8.1 g
カルシウム	253 mg

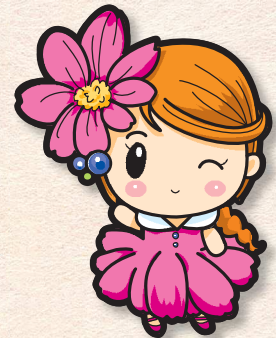


材料(4人分)

牛ロース肉	400g
はくさい	400g
春菊	200g
白ねぎ	200g 2本
焼き豆腐	200g 1/2丁
しらたき	150g
だし汁	150cc
しょうゆ	200cc 1カップ
A 砂糖	150g 1と1/6カップ強
水(または酒)	50cc 大さじ3と1/3
うどん(または餅)	840g

作り方

- ① 牛肉、野菜類は適当な大きさに切って大鉢に盛り合わせる。
- ② 牛肉を炒め、その上に直接Aを加えて味をつけ、あとから野菜類を入れて煮ながら供する。
煮詰まるときは水(または酒)を注ぐ。《関西風》
- ③ 最後に、残った煮汁でうどんや餅をいれても良い。



ひとくち×モ

肉の色素であるミオグロビンは空気中の酸素に触れると褐色(ミトクロモージェン)になるため、調理するまで空気を遮断しておく。牛の肉は、屠殺後1週間以上経過するとやわらかくまた、旨味(イノシン酸や遊離アミノ酸など)が出て食べごろになる。牛肉にはたんぱく質と脂質、鉄や亜鉛などミネラルも豊富で、ビタミンBの1種であるナイアシンも含まれている。牛肉のたんぱく質は、アミノ酸の組成が人の筋肉に近く、非常に消化吸収のよいことが特徴である。