

やまなしを食べる！

1月の食材 甲州ワインビーフ



この食事は何点かな…？



甲州ワインビーフとは

山梨県の特産品であるワインづくりの過程で生まれるぶどうの搾り粕(ワイン粕)を飼料として与えた品質の高い牛肉です。

ワイン粕は良質な繊維を大量に含んでいるとともに、ブドウの皮に含まれる成分が肉質を向上させることから、きめ細かい柔らかさとほんのり甘みのある牛肉となっています。

出典:山梨県ホームページ

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
656kcal	29.8 g	17.3 g	100.1 g	2.9 g

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 北井由実 永坂莉羅 中澤峻平 鳩山菜美希 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<すき焼き丼>

精白米	80 g	白菜	30 g	かつおだし	80ml
甲州ワインビーフ	55 g	しいたけ	20 g	醤油	10 g
焼き豆腐	45 g	しらたき	15 g	砂糖	5 g
		長ねぎ	10 g	酒	5 g

- ① お米は洗い炊いておく。
- ② 牛肉・焼き豆腐・白菜・しらたき・長ねぎは食べやすい大きさに切る。しいたけは石附を取り、飾り切りにする。
- ③ 鍋にかつおだし、調味料を入れ煮立て牛肉を入れる。火が通ったら牛肉を取り出し、豆腐以外を入れて煮る。最後に豆腐を加え4、5分煮る。
- ④ 器にご飯、③を彩り良く盛りつける。

<キャベツとにんじんの胡麻和え>

にんじん	20 g	穀物酢	3 g
キャベツ	20 g	砂糖	3 g
きゅうり	20 g	醤油	2 g
カットわかめ	0.5 g	ねりごま(白)	2 g

◆減塩のポイント

香りの良い柚子やごまなど香味食品を上手に利用すると食塩を控えても食べやすい料理になります。



- ① にんじん・キャベツ・きゅうりは短冊切り、わかめは水で戻しておく。
- ② にんじん・キャベツを茹でる。
- ③ 調味料を全て混ぜ、ごま酢を作る。
- ④ ①と②の水気を絞り、③のごま酢で和える。

<ほうれん草と大根のすまし汁>

ほうれん草	30 g	かつおだし	150ml
大根	20 g	酒	3 g
ぶなしめじ	20 g	しょうゆ	2 g
ゆずの皮	適量	食塩	0.5 g

- ① 大根はいちよう切りに、ほうれん草は3 cmに切る。しめじは石附を取りばらしておく。かつおだしを用意する。
- ② だし汁に大根としめじを入れて火が通ったら、ほうれん草と調味料を加える。
- ③ ②を器に盛り、千切りにしたゆずの皮のせる。

<抹茶しらたまミルク>

白玉粉	15 g	牛乳	30 g
抹茶	2.5 g	砂糖	3 g
水	20 g		

- ① 白玉粉と抹茶に水を入れて、よく混ぜる。
- ② 団子状に丸め、真ん中を指でへこませる。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を茹で、水で冷やす。
- ④ ③を器に盛り、牛乳・砂糖で作ったシロップをかける。