



健康づくりレシピ

“高脂血症や心臓病などを予防!”
ヘルシーなのに満足感もたっぷり。



牛肉こんにゃく巻きステーキ



1人分
402kcal
塩分 2.7g

材料(2人分)

こんにゃく	1枚(約250g)
牛薄切り肉	200g
にんにく(薄切り)	1/2かけ
じゃがいも	1個
牛乳	1/4カップ
クレソン	2本
小麦粉	適量
塩 こしょう サラダ油 バター	

A

醤油	大さじ 11/2
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 11/2
おろしにんにく	1かけ分
バター	8g

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむかずに竹串で7~8ヶ所穴をあける。ぬらしたペーパータオルで1個ずつ包み、ラップでふんわり包む。電子レンジ(600w)で柔らかくなるまで4分ほど加熱し、皮をむいてボールに入れる。マッシャーでつぶし、牛乳、バター3g、塩、こしょう各少々を加えてよく混ぜる。
- 2 こんにゃくは横6等分の棒状に切ってアクを抜き、水けを取って牛肉を巻く。塩、こしょう各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、にんにくを色よく炒めて取り出す。同じフライパンに②を入れ、強めの中火で牛肉に焼き目が付くまで4面とも焼く。
- 4 取り出して器に盛り、混ぜ合わせたAを③のフライパンに入れる。中火で温め、とろみがついたら肉にかけ、にんにくをのせる。①(マッシュポテト)とクレソンを添える。

JA共済の地域貢献活動HPでは、
この他にも健康な暮らしに役立つ
さまざまなコンテンツを掲載しています。

JA共済 地域貢献活動

検索