＼一皿で華やかな一品！／
牛肉トマト煮

当院の牛肉トマト煮は、牛肉とたっぷりの野菜・きのこをトマトピューレと一緒に煮込んでいます。
普段の料理にも、そして、おもてなし料理にも最適なメインディッシュレシピをご紹介します♪

栄養価（１人あたり）

エネルギー221kcal, たんぱく質 13.5g, 脂質 9.0g
炭水化物 21.4g, 食物繊維 4.0g, 塩分 1.5g

材料（４人前）

ブロックでもOK！

牛もも肉(薄切り)	200g	
赤ワイン(牛肉下味用)	4g	(小さじ１)
コショウ	少々	
小麦粉	6g	(小さじ２)
しめじ	80g	(大パック１/2)
玉ねぎ	200g	(中１個)
じゃがいも	200g	(大１個)
にんじん	80g	(中２/３本)
サラダ油(牛肉用)	4g	(小さじ１)
(野菜用)	8g	(小さじ２)
水	300cc	(カップ１と１/2)
ブロッコリー(飾り用)	80ｇ	(小房８本)

調味料A	トマトピューレ	100g	(大さじ６と２/３)
	中濃ソース	6g	(小さじ１)
	コンソメ	12g	(顆粒→小さじ４) (キューブ→２個)
バター		4g	

牛肉をやわらかく仕上げるには

- ✓ 炒める時に強火にしない。
- ✓ 弱火でじっくりと煮る。

あえて炒めず水を入れる時に加え、
アクをとりながら煮てもやわらかくなります！

作り方＆ポイント

① 下ごしらえ
- 牛もも肉　：3cm 幅に切り、赤ワイン・コショウをもみこむ
- しめじ　：石づきを切り落とし、小房に分ける
- 玉ねぎ　：縦半分に切り 2cm 幅に切る
- じゃがいも　：縦半分に切り８等分に切る
- にんじん　：一口大の乱切り
- ブロッコリー：小房に分け、下茹で

玉ねぎ　じゃがいも

にんじん

② 下味をつけた牛肉に小麦粉をまんべんなくまぶす。

③ 鍋にサラダ油（小さじ１）をひき、肉を赤い部分がなくなるまで炒めたら一度取り出す。中火

④ ③の鍋にサラダ油（小さじ２）をひき、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじを炒める。中火

⑤ 玉ねぎが透き通ったら水を加え、蓋をして 10 分煮込む。弱火

⑥ 野菜が煮えたら調味料Ａを加え、時々かき混ぜながら５分煮込む。弱火

火が通っていない、水が足りない時は様子を見ながら水分を足しましょう。

⑦ ③の牛肉を加え３分煮る。火を止める前にバターを加え軽くかき混ぜる。弱火

⑧ 器に盛り、ブロッコリー（1 人 小房２本）を添えてできあがり。

一口メモ

◎下味の赤ワインは使用しなくても作れます。
◎トマトピューレがない場合は、トマトジュースやトマト缶に替えても作れます。
- トマトジュースの場合、水は使わず同じ 300cc で代用します。
  また、味が濃くなりすぎないよう「無塩」タイプを選びましょう。
- トマト缶の場合は水 100cc に１缶（400cc）を加え、よく煮詰めましょう。

トマトピューレに比べカリウムやβカロテンの量は減ります。

※無断転用・引用禁止

東京科学大学病院　臨床栄養部

治療食へのアレンジ

エネルギー・脂質制限

●肉の種類を変えてみましょう。

牛もも 50g：117kcal/脂質 7.8g→鶏むね（皮なし）50g：58kcal/脂質 1.0g　−59kcal/脂質 6.8g↓

●サラダ油やバターの量を減らす、またはフッ素加工の鍋を用いて油を使わなくても調理できます。

サラダ油（1 人分 3g）、バター（1 人分 1g）を使わない場合：−35kcal/脂質 3.8g↓

塩分制限

●メインのおかずとしては充分塩分量が抑えられているので、調味料は分量通りに調理しましょう。

また、1 人前の盛り付け量を守ることで塩分の摂りすぎを抑えることができます。

●他の副菜の塩分量を控えめにし、1 食当たりの塩分を抑えることも大切です。

たんぱく質制限

●牛肉の部位を脂身の多いものへ変更することでエネルギーが増え、また、たんぱく質の割合が減ります。

牛もも 50g：たんぱく質 10.0g → 牛ばら 50g：たんぱく質 7.2g　−2.8g↓

低栄養

●出来上がった牛肉トマト煮に高カロリーの食品を足して、美味しくカロリーアップを図りましょう♪

生クリーム：10g（小さじ 2）+48kcal↑　　とろけるチーズ：20g（1 つかみ）+66kcal↑

→コーヒーフレッシュで代用しても OK！（9g（2 個）で+22kcal↑）

忙しい時の簡単レシピ～電気ポットでほったらかし調理！～

手間がかかると思われがちな煮込み料理が簡単に作れます！

★ポリ袋は熱湯で溶けないよう「高密度」または「湯煎可」の表示のあるものを使用してください。

★材料を入れたポリ袋はなるべく空気を抜いて膨張を防ぎましょう。

作り方＆ポイント

①下ごしらえ　粉っぽくならないように

- 牛もも肉：小麦粉は使用せず、まぶさない
- 野菜、じゃがいも：耐熱容器に入れ電子レンジ（500W）で 5 分加熱　※切り方は基本のレシピと同じ
- しめじ、調味料 A、バター：基本のレシピと同じ
- 水：300cc→200cc へ減らす　煮詰めないので量は少なめに
- サラダ油：炒めないので使わない

② ポリ袋を二重にし、下ごしらえした材料（ブロッコリー以外）、調味料 A、バター、水を全て入れる。

③ 電気ポット（容量 2.5L 以上）に材料を入れたポリ袋の 2/3 がつかるくらいの量の水を入れ、お湯を沸かす。

④ 電気ポットを保温（98℃）にし、②のポリ袋の口をしっかり締めて電気ポットに入れ、蓋をして 1 時間置く。

⑤ 器に盛り、ブロッコリーを添えて完成。

亜鉛ってなに？

味覚・嗅覚や免疫機能の維持、皮膚や骨の代謝・発育を支えている大切な栄養素です。

＜亜鉛を多く含む食品＞

食品名	亜鉛/1 食量
牛肉もも（脂身なし）	2.4mg/50g
卵	0.7mg/50g
毛ガニ	1.6mg/50g
うなぎ（蒲焼き）	2.8mg/100g
牡蠣（かき）	7.9mg/60g

※亜鉛推奨量(成人)

20～74 歳　男性 11mg/日　女性 8mg/日

75 歳以上　男性 10mg/日　女性 8mg/日

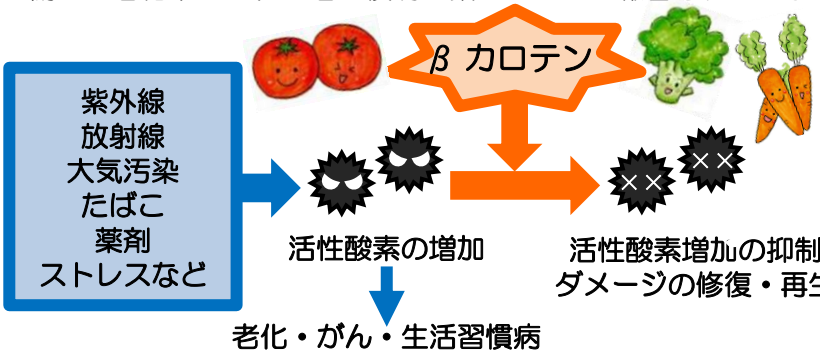
日本人の食事摂取基準 2020 年版より

β カロテンってなに？

抗酸化物質の 1 つです。抗酸化物質は活性酸素の数を抑えたり細胞のダメージの修復・再生を促す働きがあります。緑黄色野菜に多く、今回のレシピではにんじん、ブロッコリーが当てはまります！

活性酸素とは？

免疫機能の維持や感染を防いでくれます。しかし、過剰になると細胞を傷つけ老化やがん、生活習慣病に繋がることが報告されています。



※無断転用・引用禁止

東京科学大学病院　臨床栄養部