

ごはんのお供に...🍱🍴

# 牛すじ煮込み

すじ肉は、<sup>ひん</sup>腱のついた肉のことをいいます。すじ肉を使った煮込み料理は、ぷるぷるとした食感がありますが、その正体はたんぱく質の「コラーゲン」です。

生の状態では硬いですが、煮込むことで、すじ肉に豊富に含まれるコラーゲンがゼラチン化し、柔らかくなります。

当院で人気の牛すじ煮込みを、ご家庭でもぜひお試しください！

## 栄養価（1人あたり）

エネルギー 192kcal, たんぱく質 27.6g, 脂質 6.2g, 炭水化物 3.6g, 塩分 1.7g, 食物繊維 2.9g

（八訂 食品成分表）

## 材料（4人前）

牛すじ肉	320g
生姜	10g（1かけ）
ニンニク	4g（1かけ）
焼き豆腐	200g（2/3丁）
こんにやく	400g（1と1/2枚）
長ねぎ	40g（2/5本）
七味唐辛子	0.4g

調味料	味噌	8g（大さじ1/2弱）
	濃口しょうゆ	30g（大さじ1と2/3）
	顆粒和風だし	2g（小さじ2/3）
	砂糖	3g（小さじ1）
	酒	20g（大さじ1と1/3）
	水	適量



## 作り方&ポイント



- 下ごしらえ
  - 牛すじ肉：一口大に切る
  - 生姜：皮をむき、薄切りにする
  - ニンニク：薄切りにする
  - こんにやく：一口大に切り、下茹でする
  - 焼き豆腐：8等分
  - 長ねぎ：小口切りにする
- 下茹で
 

鍋に牛すじ肉と水（分量外）を入れ、中火にかけて2～3分沸騰させ、アクは取り除く。その後、ザルにあげ、水洗いする。
- 下茹でした肉、生姜、ニンニクを鍋に入れて、材料にかぶるくらいの水を入れたら、蓋をして弱火～中火で1時間煮込む。
- ③に調味料を全て加えて、弱火～中火でさらに30分煮込む。
- 牛すじ肉が柔らかくなっているか確認したら\*、④にこんにやくを入れて、さらに弱火～中火で30分程度、煮詰まるまで煮込む。  
\*硬い場合は、材料にかぶるくらいの水を足し、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤に焼き豆腐を入れ、10分程度煮込む。
- お皿に盛り付け、長ねぎと七味唐辛子をトッピングする。



### Point

こんにやくはスプーンで切って表面積を大きくしたり、少量の砂糖で揉みこむと味の含みがよくなります



### Point

牛すじ肉を下茹ですることで余分な脂と臭みが除けます



### Point

生姜やニンニクは牛すじ肉の臭み取りに効果的です（②下茹での段階で生姜、ニンニクを入れるとさらに臭みがとれます）



### Point

豆腐は崩れやすいので最後に入れましょう



### Point

長ねぎは白髪ねぎでも見栄えが良いです

## 牛すじ肉の栄養

牛すじ肉は他の部位と比べると、エネルギーや脂質が低く、たんぱく質が多いのが特徴です。

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
牛すじ肉 (腱ゆで)	152	28.3	4.3	0
牛かた肉 (かた脂身つきゆで)	298	20.8	23.8	0.1

（八訂 食品成分表）

# 治療食へのアレンジ

## エネルギー制限

- ・メイン料理としてはもともとエネルギーが多くないため、基本レシピ通りに作り、盛り付けの分量を守りましょう。
- ・野菜たっぷりの副菜を組み合わせ、食物繊維を補いましょう。

【牛すじ煮込みと相性抜群！おすすめ副菜】

なすのポン酢和え（なす80g使用で食物繊維 **+1.8g**）

オクラのお浸し（オクラ50g使用で食物繊維 **+2.5g**）

たんぱく質、脂質と同時にエネルギーも減るため、下記【低栄養】を参考にエネルギーを補いましょう！

## たんぱく質・脂質制限

牛すじ肉や豆腐はたんぱく源のため、量を減らす必要があります。  
牛すじ肉の分量を減らし、豆腐をごぼうや大根などの根菜類に変更しましょう。

例) 1人あたり 牛すじ肉80g⇒40g、豆腐 50g⇒ごぼう30g、大根20gにした場合

①レシピ⑤の工程（前ページ参照）でこんにゃくと一緒にごぼう、大根も入れて煮込む。

②牛すじ肉の減量によりかさが減る分、濃口しょうゆを7.5g⇒5.5gに減らす。（食塩相当量 -0.3g）

(1人あたり)	牛すじ肉 80g 豆腐 50g を使用した場合 (レシピ通り)	牛すじ肉 40g ごぼう 30g、大根 20g を使用した場合	差
たんぱく質	27.6g	12.8g	<b>-14.8g</b>
脂質	6.2g	1.9g	<b>-4.3g</b>

ごぼうと大根で  
食物繊維も  
アップ!  
(+1.7g/人)



(八訂 食品成分表)

## 塩分制限

- ・一般の牛すじ煮込みは、塩分2g～3gですが、このレシピの塩分はすでに1.7gと十分減塩できています。調味料の分量を守って作りましょう。
- ・味付きご飯、汁物、漬物を組み合わせると塩分が多くなりやすいです。他の副食の塩分量を控え目にし、1食あたりの塩分を抑えるよう心がけましょう。

## 低栄養

脂質は1g=9kcalのエネルギーがあり、効率よくエネルギーを摂れます。

- ③下茹での後、煮込む前に1人あたり油3g（大さじ1/4）で具材を炒めると、**+27kcal**エネルギーアップできます。

## 牛すじ肉アレンジレシピ ～やわらか牛すじカレー～

【材料】

牛すじ肉	320g
生姜	10g (1かけ)
ニンニク	4g (1かけ)
たまねぎ	250g (1個)
サラダ油	12g (大さじ1)
水	700ml
カレールー	100g

- ①下ごしらえ
  - ・牛すじ肉：一口大に切る
  - ・たまねぎ：繊維を断つように薄切りにする
  - ・生姜：皮をむき、薄切りにする
  - ・ニンニク：薄切りにする
- ②下茹で：前ページ参照
- ③アクのついた鍋をしっかりと洗い、牛すじ肉、生姜、ニンニク、材料にかぶるくらいの水を入れたら、蓋をして弱火～中火で**1時間半程**煮込む。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎが色づくまで混ぜながら炒める。

## 簡単！圧力鍋で時短

- ①下ごしらえ
- ②下茹で
- ③長ねぎ、七味唐辛子以外の材料を全て入れて蓋をし、中火にかける。
- ④圧力がかかり蒸気が出てきたら弱火にし、20分加熱して火からおろし、圧力が完全に抜けるまで置く。
- ⑤安全ロックピンが下がったら蓋を開ける。
- ⑥お皿に盛り付け、長ねぎと七味唐辛子をトッピングする。

**通常の鍋で煮込むのに比べて、1時間20分程短縮！**

- ⑤たまねぎが程よく色づいたら、③の鍋に入れ、沸騰させる。
- ⑥煮立ったらアクを取り除きながら5分程度煮込み、火を止めてからカレールーを入れ、溶かす。
- ⑦再び弱火にかけ、かき混ぜながら10分ほど煮込む。
- ⑧ご飯(分量外)と牛すじカレーをお皿に盛り付けて完成。



## 栄養価 (1人あたり)

エネルギー 289kcal, たんぱく質 24.6g, 脂質 14.6g, 炭水化物 13.5g, 塩分 2.8g, 食物繊維 2.7g (八訂 食品成分表)