

(汁物) 仔牛すね肉と根野菜のスープ煮 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	129kcal	たんぱく質	31.8g
食塩相当量	1.4g		

STORY

冬に弱りがちな腎は、温め効果のある根菜でサポートを。牛すね肉をコトコト煮込んだスープにして召し上がれ。

材料(2人分)

- 仔牛すね肉 2~3個 (200g) 塩 大さじ1
- 【A】大根 (1/2本) 【81kcal (食材のカロリー(100gあたり) 18kcal)】
にんじん (1/2本) 【34.1kcal (食材のカロリー(100gあたり) 37kcal)】
じゃがいも(中) (2個) 【39.3kcal (食材のカロリー(100gあたり) 76kcal)】
- 【B】しょうが(薄切り) (1片) 酒 (大さじ4) ローリエ (1枚)、黒粒こしょう (各適量)
- しょうゆ (小さじ2)



作り方

1. 牛肉に塩をすり込んで2~3時間置く。



2. 【A】の野菜は皮をむき (①)、一口大の乱切り (②③) にして軽く下ゆでする。

①



②



③



3. 牛肉の塩を洗い (④)、熱湯で5分ほどゆでたら、いったんゆで汁を捨てる (⑤)。同じ鍋に【B】と2.をひたひたの水を入れ、ふたをして竹串がスッと通るくらいまで弱火で1~1.5時間ほど煮込む。

④



⑤



4. 牛肉をいったん取り出し、一口大に切る。



5. 3.にしょうゆを入れ (⑥) 10分ほど煮込み、4.を戻し入れ (⑦)、ひと煮立ちしたら完成 (⑧)。

⑥



⑦



⑧



Point

すね肉は長く煮ることで美味しいだしが出て、贅沢感のあるスープに。お好みでしょうがを多めにしてもいいでしょう。