

# 牛

役に立つ 調理前後の栄養分析  
データ付き

# 肉料理

エネルギー

カルシウム

マグネシウム

コレステロール



脂肪酸

アミノ酸

鉄

炭水化物

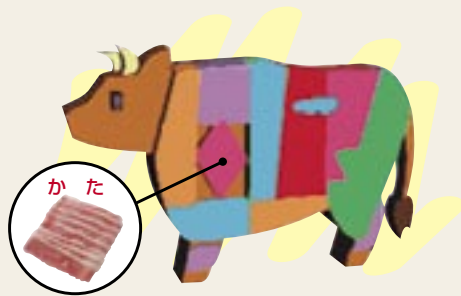
# 肉じゃが

煮る

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①加熱したフライパンに牛脂を薄く引き、肉(500g)を炒める。
- ②水 1,000ml(肉の2倍量)を加える。
- ③強火で加熱する。
- ④煮え立ったらアクをとり5分間煮る。
- ⑤肉を取り出す。
- ⑥水が 200ml 程度まで煮詰める。(肉、汁を別々に分析)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化			単位
	調理前	増減	調理後	
重量	100	↓	79	g
エネルギー (kcal)	352	↓	338	kcal
エネルギー (KJ)	1,471	↓	1,415	KJ
水分	53.3	↓	36.5	g
炭水化物	0.4	↓	0.1	g
たんぱく質	15.6	↓	14.0	g
イソロイシン	0.67	↓	0.63	g
ロイシン	1.20	↓	1.13	g
リジン	1.32	↓	1.22	g
メチオニン	0.37	—	0.37	g
シスチン	0.17	—	0.17	g
合計	0.54	—	0.54	g
フェニルアラニン	0.59	↓	0.56	g
チロシン	0.51	↓	0.47	g
合計	1.10	↓	1.03	g
スレオニン	0.66	↓	0.62	g
トリプトファン	0.16	—	0.16	g
バリン	0.72	↓	0.68	g
ヒスチジン	0.54	↓	0.40	g
アルギニン	1.02	↓	0.99	g
アラニン	0.93	↓	0.90	g
アスパラギン酸	1.39	↓	1.32	g
グルタミン酸	2.32	↓	2.14	g
グリシン	0.93	↑	0.96	g
プロリン	0.74	↓	0.71	g
セリン	0.58	↓	0.56	g
カルニチン	0.06	↓	0.02	g

成分	栄養成分の変化			単位
	調理前	増減	調理後	
脂質	30.2	↓	29.6	g
総量	26.05	↓	25.00	g
飽和	8.88	↓	8.57	g
不飽和	16.35	↓	15.59	g
一価	0.83	—	0.83	g
多価	0.83	—	0.83	g
コレステロール	76	↓	73	mg
灰分	0.7	↓	0.2	mg
カルシウム	4.2	↓	3.2	mg
リン	135.0	↓	59.3	mg
鉄	1.86	↓	1.63	mg
ナトリウム	52.4	↓	13.0	mg
カリウム	248.0	↓	54.6	mg
マグネシウム	14.9	↓	6.6	mg
亜鉛	4.40	↑	4.41	mg
銅	0.06	—	0.06	mg
マンガン	0	—	0	mg
レチノール	2	—	2	μg
E	0.8	↓	0.5	mg
K	6	↓	5	μg
B1	0.07	↓	0.02	mg
B2	0.15	↓	0.08	mg
ナイアシン	4.31	↓	1.35	mg
B6	0.24	↓	0.11	mg
B12	0.64	↓	0.37	μg
葉酸	5	↓	3	μg
パントテン酸	0.50	↓	0.19	mg
C	1	↓	0	mg

## 左記の手順を踏む調理参考例

日本のおふくろの味。肉をさっといため煮してから、そのうま味の出た煮汁で野菜をじっくり煮、最後に肉を戻すとおいしく煮えます。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 260
- ・たんぱく質 (g) …… 12.2
- ・脂質 (g) …… 11
- ・灰分 (g) …… 3.6
- ・鉄 (mg) …… 1.7

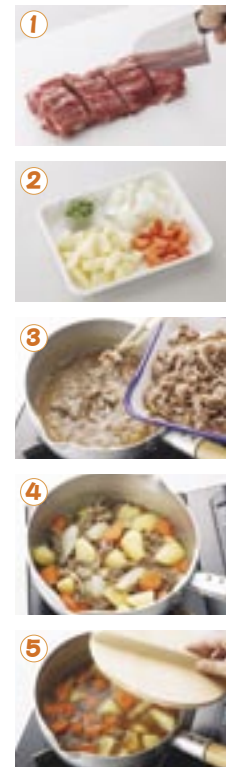
### 材料 (4 人分)

- 牛肉かたロース薄切り …… 200g
- サラダ油 …… 大さじ 1
- じゃがいも …… 4 個
- にんじん …… 1/4 本
- たまねぎ …… 大 1 個
- グリーンピース (冷凍) …… 30g

- (a) 水 …… 2 カップ
- 酒 …… 大さじ 2
- 砂糖 …… 大さじ 2
- しょうゆ …… 大さじ 3
- みりん …… 大さじ 1 と 1/2
- 塩 …… 小さじ 1/2

## つくり方

- Step-1** 牛肉は 3 ~ 4cm 長さに切る①。
- Step-2** じゃがいもは皮をむき大きめの一口大に切り面取りをし、水にさらしてアクを抜く。にんじんは皮をむき、やや小さめの乱切りに。たまねぎは半分に切り、1cm 幅で繊維に平行に縦に切る②。
- Step-3** 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら (a) を加えてさっと煮る。
- Step-4** 煮立ったらアクを取りながら 5 分ほど煮込み、一度肉を取り出す③。
- Step-5** step-4 の鍋にじゃがいもとにんじんを加える④。
- Step-6** 落としぶたをして約 10 分煮る⑤。
- Step-7** たまねぎを加えて 5 分くらい煮る。
- Step-8** 牛肉を戻し、煮汁がほとんどなくなるまで強火で 3 分ほど煮てテリを出す。グリーンピースを加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。



## One Point

- 落としぶたは鍋の直径より 1 回り小さいもので全体にかぶさるサイズを使うのがポイント。



※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。

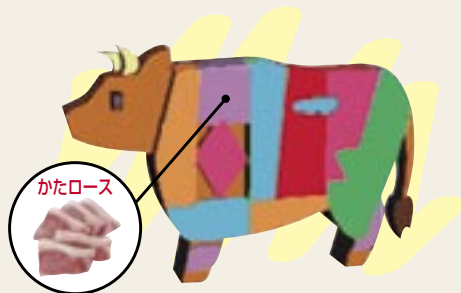
※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

# かたロースの和風網焼き 焼く

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ① 焼き肉用、厚さ 5mm を用意する。
- ② 炭火で焼き網を加熱する。
- ③ 肉の両面を焼く。(焦げ目が少し付く程度)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位	
重量		100	↓	77	g	
エネルギー (kcal)		449	↓	381	kcal	
エネルギー (KJ)		1,879	↓	1,596	KJ	
水分		46.2	↓	28.7	g	
炭水化物		0.3	↓	0.2	g	
たんぱく質		12.6	↑	12.9	g	
含硫アミノ酸	イソロイシン	0.53	↑	0.57	g	
	ロイシン	0.96	↑	1.04	g	
	リジン	1.04	↑	1.12	g	
	メチオニン	0.32	—	0.32	g	
	シスチン	0.14	↑	0.15	g	
	合計	0.46	↑	0.47	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.48	↑	0.51	g
		チロシン	0.41	↑	0.44	g
		合計	0.89	↑	0.95	g
	アミノ酸	スレオニン	0.53	↑	0.57	g
トリプトファン		0.14	↑	0.15	g	
バリン		0.57	↑	0.61	g	
ヒスチジン		0.43	↑	0.44	g	
アルギニン		0.80	↑	0.84	g	
アラニン		0.73	↑	0.76	g	
アスパラギン酸		1.10	↑	1.17	g	
グルタミン酸		1.86	↑	1.99	g	
グリシン		0.67	↓	0.66	g	
プロリン		0.56	↓	0.57	g	
セリン	0.46	↑	0.49	g		
カルニチン	0.05	↑	0.08	g		

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		42.0	↓	34.7	g
脂肪酸	総量	35.84	↓	28.96	g
	飽和	13.25	↓	10.83	g
	不飽和	21.49	↓	17.20	g
多価	1.11	↓	0.93	g	
コレステロール		82	↓	73	mg
灰分		0.6	—	0.6	mg
カルシウム	カルシウム	2.4	↑	3.0	mg
	リン	113.0	—	113.0	mg
	鉄	1.64	↑	1.94	mg
	ナトリウム	42.5	↓	41.3	mg
	カリウム	195.0	—	195.0	mg
	マグネシウム	11.8	↑	12.5	mg
	亜鉛	3.96	↑	4.67	mg
	銅	0.05	↑	0.06	mg
	マンガン	0	↑	0.04	mg
	ビタミン	レチノール	1	—	1
E		0.8	↓	0.7	mg
K		5	↓	4	μg
B1		0.06	↓	0.05	mg
B2		0.14	—	0.14	mg
ナイアシン		2.74	↓	2.51	mg
B6		0.17	↓	0.14	mg
B12		0.70	↓	0.72	μg
葉酸		5	↓	4	μg
パントテン酸		0.46	↑	0.47	mg
C	0	—	0	mg	

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

さっと網で焼いて、さっぱり和風だれで味わう。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 546	・灰分 (g) …… 3.9
・たんぱく質 (g) …… 26.4	・鉄 (mg) …… 1.8
・脂質 (g) …… 43.7	

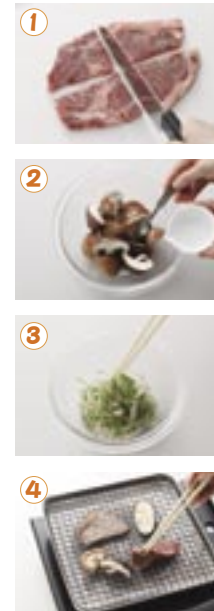
### 材料 (4 人分)

かたロース切り身…………… 4 枚 (600g)	
(下味)	
塩…………… 少量	
こしょう…………… 少量	
んにく…………… 1 片	
生しいたけ…………… 8 枚	
なす…………… 2 個	
サラダ油…………… 少量	

みょうが…………… 4 個	
青じそ…………… 8 枚	
ミニトマト…………… 8 個	
(a)	
しょうゆ…………… 大さじ 3	
酢…………… 大さじ 1	
レモン汁…………… 小さじ 1	
おろしたまねぎ…………… 大さじ 1	
おろししょうが…………… 小さじ 1	

### つくり方

- Step-1** にんにくは薄切りにする。
- Step-2** 肉はすじ切りをし①、step-1 のんにくをのせ香りをつけておく。
- Step-3** (a) を合わせ、たれを作る。
- Step-4** 生しいたけは石づきをとって縦 2 つに切り、サラダ油少量をなじませる②。なすは、1.5cm 厚さの輪切りにし、生しいたけと同様にサラダ油をなじませる。
- Step-5** みょうがは縦半分に切り、芯をとって薄切りにする。水にさらし、水気をよくきる。青じそは縦半分にしてから、せん切りにし、みょうがと混ぜる③。
- Step-6** step-2 の肉に塩・こしょうをふり、よく熱した焼き網にのせ、両面をさっと焼く。生しいたけ、なすも網の上ののせ、一緒に焼く④。
- Step-7** step-6 の肉を器に盛り、みょうがと青じそ、しいたけ、なす、ミニトマトを添える。step-3 のたれも添える。



### One Point

- よく熱した焼き網で焼くと、肉が網にくっつきません。盛りつけたときに表になる側を先に焼きます。

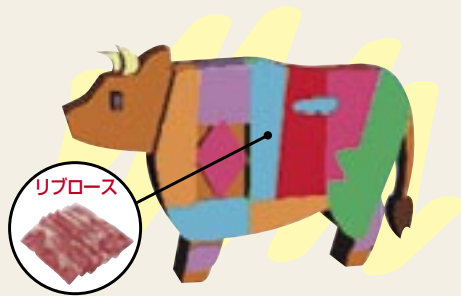
# しゃぶしゃぶ

煮る

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①薄切りした肉 500g を用意する。
- ②鍋に湯 1,500ml 沸かす。
- ③肉を 50 ~ 100g ずつ鍋に入れる。
- ④肉が白くなったら上げる。
- ⑤水切り後試料とする。(肉、汁を別々に分析する)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	単位	
重量		100	↓	83	—	g	
エネルギー (kcal)		518	↓	454	58	kcal	
エネルギー (KJ)		2,167	↓	1,900	241	KJ	
水分		37.6	↓	28.4	—	g	
炭水化物		0.3	↓	0.1	0	g	
たんぱく質		11.2	↓	10.8	0.8	g	
食肉 アミノ酸	イソロイシン	0.48	↑	0.49	0.01	g	
	ロイシン	0.86	↑	0.88	0.01	g	
	リジン	0.93	↑	0.94	0.02	g	
	メチオニン	0.28	↑	0.29	0.01	g	
	シスチン	0.13	↓	0.12	0.01	g	
	合計	0.41	—	0.41	0.02	g	
	芳香族 アミノ酸	フェニルアラニン	0.42	↑	0.43	0.01	g
		チロシン	0.36	↑	0.37	0.01	g
	合計	0.78	↑	0.80	0.02	g	
	アミノ酸	スレオニン	0.48	↑	0.49	0.01	g
トリプトファン		0.12	—	0.12	0.00	g	
バリン		0.52	↑	0.53	0.01	g	
ヒスチジン		0.40	↓	0.35	0.07	g	
アルギニン		0.72	↑	0.74	0.01	g	
アラニン		0.65	↑	0.67	0.02	g	
アスパラギン酸		0.98	↑	1.02	0.02	g	
グルタミン酸		1.63	↑	1.66	0.06	g	
グリシン		0.61	↑	0.65	0.02	g	
プロリン		0.51	↑	0.52	0.01	g	
セリン	0.42	—	0.42	0.01	g		
カルニチン	0.03	↓	0.02	0	g		

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	単位
脂質		49.9	↓	43.4	6.0	g
脂肪酸	総量	42.39	↓	37.26	5.20	g
	飽和	16.19	↓	14.27	2.07	g
	不飽和	24.93	↓	21.88	2.98	g
多価	一価	1.27	↓	1.11	0.14	g
	多価	1.27	↓	1.11	0.14	g
コレステロール		81	↓	72	7	mg
灰分		0.5	↓	0.3	0.3	mg
カルシウム	カルシウム	3.6	↓	2.7	0.4	mg
	リン	98.3	↓	59.3	39.4	mg
	鉄	1.18	↓	1.07	0	mg
	ナトリウム	34.5	↓	15.8	20.8	mg
	カリウム	166.0	↓	73.9	96.9	mg
	マグネシウム	10.2	↓	6.7	3.6	mg
	亜鉛	2.81	↑	2.87	0.08	mg
	銅	0.05	↓	0.04	0.05	mg
	マンガン	0	—	0	0	mg
	レチノール	3	↓	2	0	μg
ビタミンE	E	0.9	↓	0.5	0	mg
	K	5	↓	4	0	μg
	B1	0.05	↓	0.02	0	mg
	B2	0.10	↓	0.07	0.04	mg
	ナイアシン	3.45	↓	1.80	1.45	mg
	B6	0.18	↓	0.13	0.04	mg
	B12	0.44	↓	0.34	0.14	μg
	葉酸	3	—	3	0	μg
	パントテン酸	0.40	↓	0.20	0.22	mg
	C	0	—	0	0	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

肉は煮すぎるとかたくなるので、さっと火を通す程度に。たれや薬味をいろいろ用意するとおいしさが増します。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 913
- ・たんぱく質 (g) … 33.0
- ・脂質 (g) … 66.6
- ・灰分 (g) … 6.0
- ・鉄 (mg) … 3.2

### 材料 (4 人分)

- リブロース薄切り … 600g
- 春菊 … 1/2 束
- 白菜 … 3 枚
- ねぎ … 1 本
- えのきだけ・しめじ … 各 1 パック
- はるさめ … 適量
- だし … 3 ~ 4 カップ
- 酒 … 大さじ 3
- 酢 … 小さじ 1 ~ 2
- オイスターソース・豆板醤 (トウバンジャン) … 各少量
- しょうがとねぎのみじん切り … 各適量 (薬味)
- あさつき (小口切り) … 各適量
- もみじおろし … 各 1/4 カップ
- もみじおろし (One point) … 1/4 カップ

- 酢・砂糖・ごま油 … 各小さじ 1 (b)
- しょうゆ・芝麻醤 (チーマージャン) … 各 1/4 カップ
- 酒 … 大さじ 1
- 砂糖 … 小さじ 2
- 酢 … 小さじ 1 ~ 2
- オイスターソース・豆板醤 (トウバンジャン) … 各少量
- しょうがとねぎのみじん切り … 各適量 (薬味)
- あさつき (小口切り) … 各適量
- もみじおろし … 各 1/4 カップ
- おろししょうが … 各 1/4 カップ

### つくり方

- Step-1** 春菊は軸のかたい部分を除いて食べやすい長さに切る。白菜は 4cm 幅に切る。ねぎは斜めに切る。えのきだけは根元を切って除く。しめじは石づきを除いてほぐす①。
- Step-2** はるさめはゆるま湯でもどし、食べやすく切る。
- Step-3** (a) と (b) をそれぞれ混ぜ合わせてたれを作る②。
- Step-4** 卓上コンロにのせた鍋でだしと酒を煮立て、肉、野菜、きのこ、はるさめを煮ながら、(a) または (b) の好みのたれと薬味で食べる③。



### One Point

- リブロースは霜のよく入ったものを選ぶのがポイント。
- もみじおろし：大根に箸で穴をあけ、種を除いた赤唐辛子を刺し込み、すりおろします。
- 残っただし汁へご飯やうどんを入れて雑炊にすると体の芯から暖まります。
- 栄養バランスも考えて、野菜もたっぷり用意しましょう。季節にあわせてお好みの野菜でアレンジしてもよいでしょう。そうすることでお肉の味をいっそう引き立てます。

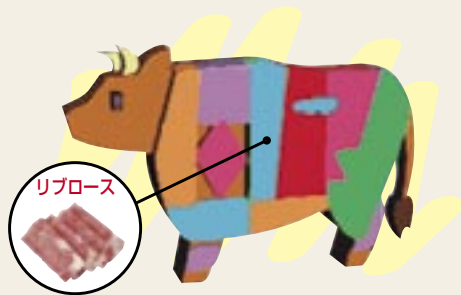
# すき焼き

煮る

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①薄切りした肉 (200g) を用意する。
- ②すき焼き鍋 (直径 23cm) を加熱する。
- ③牛脂を薄く引く。
- ④水を 5mm の高さになるまで加える。(150ml)
- ⑤煮え立ったところで肉を入れる。
- ⑥煮えたとところで肉を取り出す。
- ⑦肉、汁を別々に分析する。(2 回繰り返し合わせる)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化			単位		
	調理前	増減	調理後			
重量	100	↓	88	g		
エネルギー (kcal)	518	↓	472	kcal		
エネルギー (KJ)	2,167	↓	1,976	KJ		
水分	37.6	↓	30.2	g		
炭水化物	0.3	↓	0.2	g		
たんぱく質	11.2	—	11.2	g		
アミノ酸	イソロイシン	0.48	↑	0.49	g	
	ロイシン	0.86	↑	0.90	g	
	リジン	0.93	↑	0.96	g	
	メチオニン	0.28	—	0.28	g	
	シスチン	0.13	—	0.13	g	
	合計	0.41	—	0.41	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.42	↑	0.44	g
		チロシン	0.36	↑	0.38	g
		合計	0.78	↑	0.82	g
		スレオニン	0.48	↑	0.50	g
	トリプトファン	0.12	↑	0.13	g	
	バリン	0.52	↑	0.53	g	
	ヒスチジン	0.40	↓	0.35	g	
	アルギニン	0.72	↑	0.76	g	
	アラニン	0.65	↑	0.67	g	
	アスパラギン酸	0.98	↑	1.04	g	
	グルタミン酸	1.63	↑	1.68	g	
	グリシン	0.61	↑	0.65	g	
	プロリン	0.51	↑	0.53	g	
	セリン	0.42	↑	0.43	g	
	カルニチン	0.03	↓	0.02	g	

成分	栄養成分の変化			単位	
	調理前	増減	調理後		
脂質	49.9	↓	45.1	g	
脂肪酸	総量	42.39	↓	38.63	g
	飽和	16.19	↓	14.56	g
	不飽和	24.93	↓	22.91	g
	一価	24.93	↓	22.91	g
	多価	1.27	↓	1.16	g
コレステロール	81	↓	74	mg	
灰分	0.5	↓	0.3	mg	
ミネラル	カルシウム	3.6	↓	2.6	mg
	リン	98.3	↓	62.5	mg
	鉄	1.18	↓	1.02	mg
	ナトリウム	34.5	↓	18.0	mg
	カリウム	166.0	↓	83.5	mg
	マグネシウム	10.2	↓	6.9	mg
	亜鉛	2.81	—	2.81	mg
	銅	0.05	↓	0.03	mg
	マンガン	0	—	0	mg
	レチノール	3	↓	2	μg
ビタミン	E	0.9	↓	0.7	mg
	K	5	↓	4	μg
	B1	0.05	↓	0.03	mg
	B2	0.10	↓	0.08	mg
	ナイアシン	3.45	↓	2.02	mg
	B6	0.18	↓	0.13	mg
	B12	0.44	↓	0.43	μg
	葉酸	3	—	3	μg
	パントテン酸	0.40	↓	0.22	mg
	C	0	—	0	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

すき焼きは、「焼く」と「煮る」の中間の調理法で日本独特の牛肉料理です。牛すき、牛鍋ともいわれます。すき焼きをおいしく食べる秘訣は、肉をあまり煮すぎずにやわらかい状態で食べることです。

### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 721	・灰分 (g) …… 5.7
・たんぱく質 (g) …… 33.4	・鉄 (mg) …… 6.7
・脂質 (g) …… 52.5	



### 材料 (4 人分)

牛肉リブローズ薄切り……………	600g
ねぎ……………	4 本
生しいたけ……………	8 枚
春菊……………	1 束
しらたき……………	1 玉 (150g)
焼き豆腐……………	1 パック

牛脂またはサラダ油……………	少量 (わりした)
しょうゆ……………	1/4 カップ
砂糖……………	大さじ 1
みりん……………	大さじ 4 1/2
昆布だし……………	1/2 カップ

## つくり方

- Step-1** ねぎは斜めに切り、生しいたけは軸を除き好みの大きさに切る。春菊はかたい茎の部分を切り落とし、葉先のほうを使う。焼き豆腐は 8 等分に切る①。
- Step-2** しらたきはさっとゆで、ザクザクと 2～3 か所を切る。
- Step-3** すき焼き鍋に牛脂を入れて熱し、わりしたを鍋の高さ 5mm まで注ぎ、肉を 1 枚ずつ広げて入れる②。
- Step-4** ほかの具も加え、煮ながら食べる③。



## One Point

- 「わりしたを煮立てる」：関東風はわりしたで煮るのがポイント。熱した鍋に、牛脂をこすりつけるように塗って脂をなじませたあと、わりしたを注いで煮立てます。
- 肉を 1 枚ずつ広げて入れ、さっと煮る。煮立てたわりしたの中に肉を 1 枚ずつ丁寧に広げて、重ならないように並べていきます。肉は煮すぎるとかたくなるので、さっと煮る程度にしましょう。
- 関東のすき焼きは、いわゆる牛鍋。用意した「わりした」で牛肉を煮ます。これに対して関西は、その名のおり肉を焼きます。焼いた肉にしょうゆなどで味付けします。関東のような「わりした」はありません。ここで紹介しているレシピは関東風のすき焼きです。

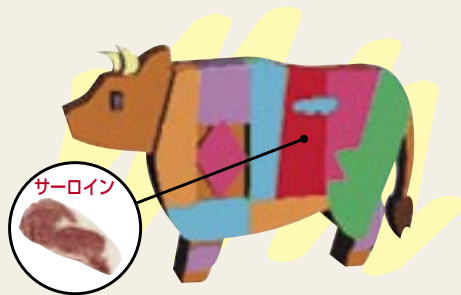


# ビーフステーキ 焼く

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①厚切り肉(厚さ約20mm、1枚150～200g)を用意する。
- ②筋を切る。
- ③グリルパンを加熱する。
- ④牛脂を引く。
- ⑤弱火で1.5～2分間焼く。(200～300℃)
- ⑥裏返す
- ⑦弱火で1.5分間焼く。(焼く具合はミディアム)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
重量		100	↓	87	g
エネルギー (kcal)		539	↓	484	kcal
エネルギー (KJ)		2,255	↓	2,024	KJ
水分		35.7	↓	30.2	g
炭水化物		0.3	—	0.3	g
たんぱく質		10.3	↑	10.8	g
アミノ酸	イソロイシン	0.46	↑	0.48	g
	ロイシン	0.82	↑	0.88	g
	リジン	0.89	↑	0.94	g
	メチオニン	0.28	—	0.28	g
	シスチン	0.12	↑	0.13	g
	合計	0.40	↑	0.41	g
	フェニルアラニン	0.40	↑	0.42	g
	チロシン	0.35	↑	0.37	g
	合計	0.75	↑	0.79	g
	スレオニン	0.46	↑	0.49	g
トリプトファン	0.12	↑	0.13	g	
バリン	0.50	↑	0.53	g	
ヒスチジン	0.40	↑	0.42	g	
アルギニン	0.68	↑	0.72	g	
アラニン	0.61	↑	0.66	g	
アスパラギン酸	0.94	↑	1.00	g	
グルタミン酸	1.54	↑	1.64	g	
グリシン	0.55	↑	0.60	g	
プロリン	0.45	↑	0.49	g	
セリン	0.39	↑	0.42	g	
カルニチン	0.03	↑	0.05	g	

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		52.6	↓	46.4	g
脂肪酸	総量	45.64	↓	39.77	g
	飽和	16.66	↓	14.46	g
	不飽和	27.64	↓	24.16	g
脂肪酸	一価	1.34	↓	1.15	g
	多価	1.34	↓	1.15	g
コレステロール		81	↓	72	mg
灰分		0.5	—	0.5	mg
カルシウム	カルシウム	3.6	↓	2.7	mg
	リン	88.7	↑	91.4	mg
	鉄	1.06	↑	1.09	mg
	ナトリウム	33.3	↓	32.1	mg
	カリウム	160.0	↓	156.0	mg
	マグネシウム	10.1	↓	9.8	mg
	亜鉛	2.26	↓	2.24	mg
亜鉛	銅	0.04	↑	0.06	mg
	マンガン	0	—	0	mg
	レチノール	2	—	2	μg
	E	0.9	↓	0.7	mg
	K	5	↓	3	μg
	B1	0.04	↓	0.03	mg
	B2	0.10	—	0.10	mg
ビタミン	ナイアシン	3.46	↓	3.30	mg
	B6	0.20	↓	0.17	mg
	B12	0.45	↓	0.40	μg
	葉酸	4	—	4	μg
	パントテン酸	0.31	↑	0.33	mg
	C	0	—	0	mg

## 左記の手順を踏む調理参考例

肉料理の基本はステーキ。たたき方、すじ切りの仕方、焼き方をマスターするとおいしいステーキができます。



### 調理1人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal)	… 621	・灰分 (g)	… 3.9
・たんぱく質 (g)	… 37.8	・鉄 (mg)	… 3.0
・脂質 (g)	… 47.7		

### 材料(4人分)

牛肉サーロイン	4枚(800g)
塩	小さじ1
こしょう	少量
油	小さじ1 1/2
《レモンバター》	
バター	小さじ4
レモンの皮のすりおろし	小さじ1/2
パセリのみじん切り	小さじ1/2

(つけ合わせ)

クレソン	4枝
エンダイブ	少量
にんじん	160g
酢	大さじ1
油	大さじ3
塩・こしょう	各少量

## つくり方

- Step-1** 牛肉は約30分前に冷蔵庫から出して常温に戻し、脂身と赤身の間の筋を切る①。
- Step-2** 肉をまな板の上におき、肉の手前は引きぎみに、向こう側は押すようにたたき、打つ面は常に平行に肉たたきを当てる。
- Step-3** 焼き上がりが反り返らないよう何か所かすじを切る。
- Step-4** 形を整え、元の形に縮め戻す。
- Step-5** 肉汁が出ないように、焼く直前に塩をふり、ひきたてのこしょうをふる②。
- Step-6** フライパンをよく熱し、油を全体に回す③。
- Step-7** 煙が出る直前くらいまでフライパンが熱くなったなら、牛肉を表になるほうを下にして入れ、約30秒焼く。さらに弱火にして約1分焼く。
- Step-8** 途中肉を揺るようにして油を肉の底に回す。
- Step-9** 肉を裏返し、強火にして30秒、再び弱火で1分焼くとミディアムになる④。
- Step-10** 温めた皿に、つけ合わせの野菜と肉をのせ、室温に戻したレモンバターを肉にのせる。



## One Point

- レモンバターの作り方: バターを室温で練り、レモンの皮のすりおろし、パセリのみじん切りを混ぜ、直径2cmの棒に丸め、ラップで巻いて冷凍庫で冷やす。使う前に5mm幅に切り室温に戻します。

※上記数値は、調理による生肉100gの各成分変化を表記しています。

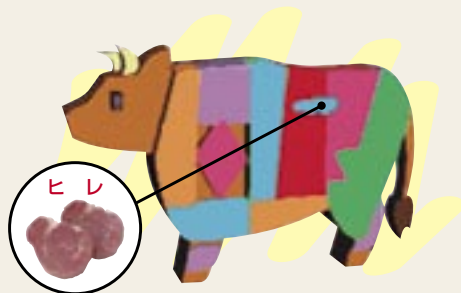
※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

# ペッパーステーキ 焼く

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①ヒレ 150～200g を用意する。
- ②グリルパンを加熱し牛脂を引く。
- ③肉を入れ、弱火で 1.5 分間焼く。
- ④裏返し、弱火で 1.5 分間焼く。  
(焼き具合はミディアム)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
重量		100	↓	87	g
エネルギー (kcal)		304	↓	281	kcal
エネルギー (KJ)		1,272	↓	1,176	KJ
水分		57.8	↓	47.0	g
炭水化物		0.5	↓	0.4	g
たんぱく質		16.9	↑	17.2	g
アミノ酸	イソロイシン	0.76	↑	0.79	g
	ロイシン	1.38	↑	1.43	g
	リジン	1.48	↑	1.54	g
	メチオニン	0.47	↓	0.46	g
	シスチン	0.19	↑	0.20	g
	合計	0.66	—	0.66	g
	フェニルアラニン	0.67	↑	0.69	g
	チロシン	0.58	↑	0.60	g
	合計	1.25	↑	1.29	g
	スレオニン	0.75	↑	0.78	g
トリプトファン	0.21	↓	0.20	g	
バリン	0.80	↑	0.83	g	
ヒスチジン	0.61	—	0.61	g	
アルギニン	1.07	↑	1.12	g	
アラニン	0.94	↑	0.98	g	
アスパラギン酸	1.54	↑	1.60	g	
グルタミン酸	2.57	↑	2.67	g	
グリシン	0.70	↑	0.74	g	
プロリン	0.64	↑	0.67	g	
セリン	0.64	↑	0.66	g	
カルニチン	0.08	↑	0.11	g	

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		24.6	↓	22.0	g
脂肪酸	総量	21.42	↓	18.52	g
	飽和	9.36	↓	8.11	g
	不飽和	11.36	↓	9.75	g
コレステロール		66	↓	64	mg
灰分		0.8	—	0.8	mg
ミネラル	カルシウム	3.1	↓	3.0	mg
	リン	158.0	↓	155.0	mg
	鉄	2.07	↑	2.14	mg
	ナトリウム	45.7	↓	42.3	mg
	カリウム	286.0	↓	266.0	mg
	マグネシウム	18.5	↓	18.0	mg
	亜鉛	3.42	↑	3.69	mg
	銅	0.06	↑	0.08	mg
	マンガン	0.01	↓	0	mg
	レチノール	1	↓	0	μg
ビタミン	E	0.6	↓	0.4	mg
	K	3	—	3	μg
	B1	0.09	↓	0.08	mg
	B2	0.20	↑	0.21	mg
	ナイアシン	4.89	↓	4.44	mg
	B6	0.29	↓	0.26	mg
	B12	0.69	↓	0.68	μg
	葉酸	6	—	6	μg
	パントテン酸	0.76	↓	0.63	mg
	C	0	—	0	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

おなじみのペッパーステーキを生クリームソースでアレンジ、ひと味違うおいしさです。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal)	… 567	・灰分 (g)	… 2.8
・たんぱく質 (g)	… 28.2	・鉄 (mg)	… 4.8
・脂質 (g)	… 48.2		

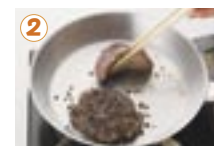
### 材料 (4 人分)

牛肉ヒレ切り身	… 4 枚 (480g)
塩	… 少量
粒黒こしょう	… 大さじ 3
サラダ油	… 大さじ 3

ブランデー	… 大さじ 2
白ワイン	… 1/4 カップ
生クリーム	… 1 と 1/2 カップ
しょうゆ・塩	… 各少量
クレソン	… 適量

### つくり方

- Step-1** 肉の両面に塩をふる。
- Step-2** 粒こしょうは乾いたふきんに包み、めん棒などでたたいて粗く砕き、肉の片面いっぱいにもがしつける①。
- Step-3** 厚手のフライパンを強火で熱し、サラダ油を入れて全体になじませる。肉をこしょうのついた面（盛りつけるとき表になるほう）を下にして入れ、30 秒ほどしたら火を弱め、フライパンを前後に揺すって肉を移動させながら焼く。きれいな焼き色がついたら強火にして肉を裏返し②、30 秒ほど焼いて火を弱め、表側と同様に好みの焼き加減に焼く。ときどき肉の端を少し持ち上げ、フライパンを傾けて油を肉の底に回しながら焼くときれいに焼きあがる。
- Step-4** 焼き油を捨ててブランデーをふり入れ③、火をつけてアルコール分を燃やし、肉を取り出す。あとのフライパンに白ワインと生クリームを入れて少し煮詰め④、しょうゆと塩を加えて味を調える（ソース）。
- Step-5** 焼いた肉は 2cm くらいの幅に切り、深さのある器に盛る。器のふちから step-4 のソースを静かに注ぎ、クレソンを添える。



### One Point

- 焼き油を捨ててブランデーをふり入れ、火をつけてアルコール分を燃やす。これを“フランベ”といいます。フランベすることで風味がよくなります。

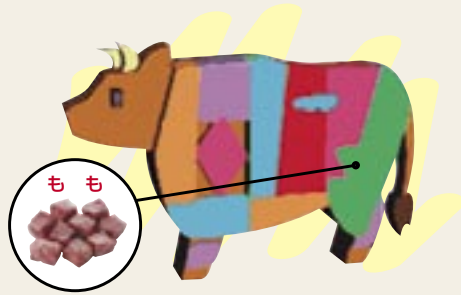
# ビーフカレー

煮る

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①鍋に牛脂を引き加熱する。
- ②肉 500g を加え焼き色が付くまで加熱する。
- ③ 3 回繰り返し合わせる。
- ④水 3,000ml (肉の 2 倍量) を加え 20 分間煮込む。アクは取る。
- ⑤肉、汁を別々に分析する。



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化				単位
	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	
重量	100	↓	64	—	g
エネルギー (kcal)	284	↓	260	23	kcal
エネルギー (KJ)	1,188	↓	1,087	98	KJ
水分	60.3	↓	27.2	—	g
炭水化物	0.6	↓	0.2	0.3	g
たんぱく質	17.6	↓	16.7	1.6	g
イソロイシン	0.81	↓	0.79	0.01	g
ロイシン	1.47	↓	1.41	0.03	g
リジン	1.59	↓	1.53	0.04	g
メチオニン	0.48	↓	0.43	0.01	g
シスチン	0.21	↓	0.20	0.01	g
合計	0.69	↓	0.63	0.02	g
フェニルアラニン	0.70	↓	0.68	0.01	g
チロシン	0.61	↓	0.59	0.01	g
合計	1.31	↓	1.27	0.02	g
スレオニン	0.80	↓	0.78	0.02	g
トリプトファン	0.22	↓	0.20	0.00	g
バリン	0.86	↓	0.83	0.02	g
ヒスチジン	0.66	↓	0.53	0.14	g
アルギニン	1.15	↓	1.13	0.02	g
アラニン	1.01	↓	1.00	0.04	g
アスパラギン酸	1.64	↓	1.61	0.03	g
グルタミン酸	2.75	↓	2.62	0.11	g
グリシン	0.76	↑	0.83	0.05	g
プロリン	0.69	↑	0.71	0.03	g
セリン	0.68	↓	0.66	0.02	g
カルニチン	0.08	↓	0.03	0.05	g

成分	栄養成分の変化				単位
	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	
脂質	22.0	↓	20.0	1.8	g
総量	19.27	↓	17.20	1.59	g
飽和	7.06	↓	6.16	0.60	g
不飽和	11.56	↓	10.44	0.94	g
一価	0.65	↓	0.60	0.05	g
多価	0.65	↓	0.60	0.05	g
コレステロール	67	↓	63	2	mg
灰分	0.9	↓	0.3	0.5	mg
カルシウム	3.5	↓	2.3	1.1	mg
リン	160.0	↓	80.8	83.0	mg
鉄	2.15	↓	1.86	0.20	mg
ナトリウム	48.3	↓	15.7	36.8	mg
カリウム	291.0	↓	81.1	196.0	mg
マグネシウム	18.3	↓	8.9	9.3	mg
亜鉛	3.97	↑	4.19	0.09	mg
銅	0.07	↓	0.06	0	mg
マンガン	0	↑	0.01	0	mg
レチノール	1	↓	0	0	μg
E	0.5	↓	0.2	0	mg
K	3	—	3	0	μg
B1	0.09	↓	0.02	0.04	mg
B2	0.18	↓	0.14	0.08	mg
ナイアシン	5.13	↓	2.25	2.82	mg
B6	0.35	↓	0.11	0.12	mg
B12	0.62	↓	0.36	0.32	μg
葉酸	6	↓	4	3	μg
パントテン酸	0.68	↓	0.25	0.38	mg
C	0	—	0	0	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

肉の表面を色よく焼き、玉ねぎはよく炒めて甘みを引き出します。みんなが好きなビーフカレーです。隠し味を入れてさらに深い仕上りに。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 544
- ・たんぱく質 (g) …… 20.3
- ・脂質 (g) …… 21.6
- ・灰分 (g) …… 4.4
- ・鉄 (mg) …… 2.2

### 材料 (4 人分)

- もも肉 …… 300g
- キュウフルーツ …… (中) 1 個
- たまねぎ …… (中) 1 個
- にんじん …… (中) 1/4 本
- なす …… (中) 1 本
- じゃがいも …… (中) 1 個
- ホールトマト …… 50g
- サラダ油 …… 適量
- カレー粉 …… 大さじ 1
- garam masala …… 小さじ 1
- ビーフブイオン(固形) …… 1 個
- 水 …… 3 カップ
- ウスターソース …… 小さじ 1
- 牛乳 …… 1/2 カップ
- 酢 …… 小さじ 1
- 塩 …… 少々 (肉の下味)
- 塩・こしょう …… 各少量
- 《ガーリックライス》
- ご飯 …… 500g
- オリーブ油 …… 大さじ 2
- にんにくスライス 1 かけ分
- パセリ(みじん切り) …… 大さじ 1

## つくり方

- Step-1** 肉に塩・こしょうで下味をつけキュウフルーツ半分はみじん切りにして肉にまぶし 30 分おく①。残り半分のキュウフルーツは飾りつけ用にいちよう切りにする。
- Step-2** たまねぎをみじん切りし、にんじん、なすは肉に合わせた大きさに切る。じゃがいもは面取りする②。たまねぎのみじん切りをサラダ油であめ色になるまで焦がさないようにじっくり 20 分ほど炒める③。トマトを加えてつぶすように混ぜ、水気がなくなるまで炒める。
- Step-3** いったん火を止めて step-2 にカレー粉、 garam masala を加えて混ぜ、再び火をつけ水とビーフブイオンを加え、そこに step-1 の肉を加える④。別のフライパンで野菜をさっと炒め、肉の入った鍋に加え 30 分煮込む。
- Step-4** さっと炒めたじゃがいもを後から加え、更に 15 分煮込む⑤。
- Step-5** 牛乳、ウスターソースを加え、酢・塩で味を整える。



## One Point

- 肉とたんぱく質分解酵素を含むキュウフルーツを合わせることで肉が柔らかくなります。
- カレー粉、 garam masala は焦げやすいので手早く混ぜ合わせます。
- 牛乳の代わりにココナツミルクや生クリームでも良いでしょう。



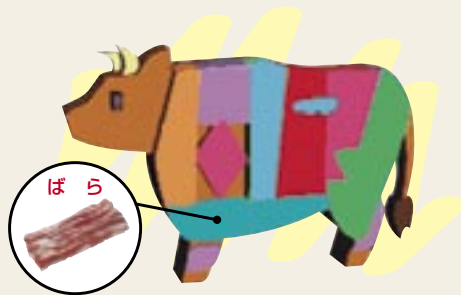
# 牛丼

煮る

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①薄切り肉 500g を用意する。
- ②鍋に水 500ml(肉と同重量) 加える。
- ③加熱し沸騰させる。
- ④肉を加える。
- ⑤ひと煮立ちさせる。(1 分間)
- ⑥肉、汁を別々に分析する。(3 回繰り返し合わせる。)



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化		単位
	調理前	調理後	
重量	100	85	g
エネルギー (kcal)	596	524	kcal
エネルギー (KJ)	2,494	2,193	KJ
水分	31.4	25.5	g
炭水化物	0.2	0	g
たんぱく質	8.8	8.8	g
イソロイシン	0.37	0.37	g
ロイシン	0.68	0.68	g
リジン	0.71	0.71	g
メチオニン	0.21	0.24	g
シスチン	0.10	0.10	g
合計	0.31	0.34	g
フェニルアラニン	0.35	0.34	g
チロシン	0.27	0.28	g
合計	0.62	0.62	g
スレオニン	0.37	0.37	g
トリプトファン	0.09	0.09	g
バリン	0.44	0.42	g
ヒスチジン	0.29	0.26	g
アルギニン	0.65	0.62	g
アラニン	0.65	0.58	g
アスパラギン酸	0.80	0.80	g
グルタミン酸	1.34	1.30	g
グリシン	0.87	0.71	g
プロリン	0.59	0.50	g
セリン	0.35	0.34	g
カルニチン	0.02	0.00	g

成分	栄養成分の変化		単位
	調理前	調理後	
脂質	59.4	51.8	g
総量	50.22	43.52	g
飽和	16.95	14.49	g
不飽和	31.87	27.80	g
一価	1.41	1.24	g
多価	1.41	1.24	g
コレステロール	87	87	mg
灰分	0.4	0.2	mg
カルシウム	2.4	2.0	mg
リン	70.6	37.7	mg
鉄	0.88	0.77	mg
ナトリウム	44.0	18.4	mg
カリウム	120.0	45.9	mg
マグネシウム	7.6	4.4	mg
亜鉛	2.06	2.00	mg
銅	0.04	0.04	mg
マンガン	0	0	mg
レチノール	3	2	μg
E	1.1	0.9	mg
K	7	5	μg
B1	0.04	0.02	mg
B2	0.08	0.06	mg
ナイアシン	2.08	1.22	mg
B6	0.10	0.07	mg
B12	0.54	0.41	μg
葉酸	2	2	μg
パントテン酸	0.28	0.16	mg
C	0	0	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

急に食べたくなるのが牛丼。ご飯におつゆが染みて、あめ色のたまねぎと牛肉からでる甘味が食欲をそそります。



### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal) … 769	・灰分 (g) …… 2.5
・たんぱく質 (g) …… 16.3	・鉄 (mg) …… 1.7
・脂質 (g) …… 32.8	

### 材料 (4 人分)

牛ばら肉切り落とし	300g
たまねぎ	大 1 個
しらたき	100g

(a)	
だし	1 カップ
しょうゆ	大さじ 3
みりん	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
ごはん	丼 4 杯分 (880g)

## つくり方

- Step-1** たまねぎは縦半分に切り、横に 5mm 幅に切る。しらたきは横に 5 ~ 6mm 長さに切り、下ゆでする①。
- Step-2** 鍋に (a) を煮立たせ②、step-1 を入れ、2 ~ 3 分煮てから肉を加えひと煮立ちさせる③。
- Step-3** 丼にご飯を盛り、step-2 をのせる④。



## One Point

- ばら肉は三枚肉とも呼ばれ、味にコクが出ます。油が気になる人は、ももを使ってもOK。
- たまねぎに火が通ってきたら、肉を加えてさっと煮ます。
- 肉は固まって煮えないよう、1枚ずつ広げて鍋に入れます。
- アクをていねいに取ることを忘れずに
- 具材はたまねぎではなく、長ねぎを使っても、そのほか豆腐、エノキや春菊などを入れると、さらに味の幅が広がります。
- 好みで最後にとき卵を流し入れ、卵とじにしても。
- キムチや大根おろしなどを乗せるなど、思い思いのバリエーションを楽しめます。
- お弁当にしてもよいでしょう。お弁当の場合、ごはんをある程度さましてから具をのせるのがポイント。そうするとごはんの味がしみておいしくいただけます。
- ごはんのかわりに茹でたうどんを加えて煮込んでもOK。

# 牛すねのトマトシチュー

煮る

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①角切り肉 500g を用意する。
- ②フライパンを加熱する。
- ③牛脂を引き、肉を強火で炒める。
- ④鍋に移す。(3 回繰り返し合わせる)
- ⑤水 3,000ml(肉の 2 倍量) で 1.5 時間煮込む。アクは取る。
- ⑥肉、汁を別々に分析する。



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	単位
重量		100	↓	71	—	g
エネルギー (kcal)		287	↓	231	36	kcal
エネルギー (KJ)		1,199	↓	966	151	KJ
水分		60.4	↓	36.8	—	g
炭水化物		0.3	↓	0.1	0.1	g
たんぱく質		18.4	↓	16.9	1.7	g
イソロイシン		0.67	↑	0.71	0.02	g
ロイシン		1.25	↑	1.31	0.03	g
リジン		1.35	↑	1.40	0.04	g
メチオニン		0.41	—	0.41	0.01	g
シスチン		0.18	↑	0.21	0.01	g
合計		0.59	↑	0.63	0.02	g
フェニルアラニン		0.63	↑	0.65	0.02	g
チロシン		0.50	↑	0.55	0.01	g
合計		1.13	↑	1.20	0.03	g
スレオニン		0.70	↑	0.73	0.02	g
トリプトファン		0.17	↑	0.18	0.00	g
バリン		0.76	↑	0.78	0.02	g
ヒスチジン		0.52	↓	0.46	0.08	g
アルギニン		1.24	↓	1.18	0.06	g
アラニン		1.20	↓	1.07	0.08	g
アスパラギン酸		1.51	↑	1.53	0.05	g
グルタミン酸		2.56	↓	2.53	0.17	g
グリシン		1.64	↓	1.23	0.16	g
プロリン		1.09	↓	0.91	0.08	g
セリン		0.66	—	0.66	0.03	g
カルニチン		0.05	↓	0.02	0.07	g

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g 中	単位
脂質		22.1	↓	16.9	3.2	g
総量		19.05	↓	14.01	2.82	g
飽和		6.62	↓	4.65	0.99	g
一価		11.84	↓	8.90	1.76	g
多価		0.59	↓	0.46	0.07	g
コレステロール		71	↓	66	5	mg
灰分		0.8	↓	0.3	0.5	mg
カルシウム		5.3	↓	4.3	1.4	mg
リン		135.0	↓	62.7	67.2	mg
鉄		2.04	↓	1.75	0.16	mg
ナトリウム		80.2	↓	24.4	58.3	mg
カリウム		237.0	↓	65.5	163.0	mg
マグネシウム		15.2	↓	7.7	6.9	mg
亜鉛		4.65	↑	4.70	0.11	mg
銅		0.06	—	0.06	0	mg
マンガン		0	—	0	0	mg
レチノール		1	↓	0	0	μg
E		0.6	↓	0.3	0	mg
K		8	↓	5	1	μg
B1		0.06	↓	0.01	0.02	mg
B2		0.16	↓	0.10	0.08	mg
ナイアシン		4.09	↓	1.64	2.55	mg
B6		0.21	↓	0.05	0.07	mg
B12		0.73	↓	0.41	0.42	μg
葉酸		5	↓	2	2	μg
パントテン酸		0.61	↓	0.25	0.39	mg
C		1	↓	0	0	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

「煮込む」は、煮汁の中で材料を加熱し、調味も同時に行える調理法です。材料を加えるタイミングや火加減などに注意すれば意外と手間はかかりません。

### 調理 1 人前の栄養分析データ

・エネルギー (kcal)	… 411	・灰分 (g)	… 4
・たんぱく質 (g)	… 46.2	・鉄 (mg)	… 2.4
・脂質 (g)	… 17.8		



### 材料 (4 人分)

牛肉すね	8 切れ (約 600g)
(下味)	
塩・こしょう	1/4
こしょう	少量
すりおろしにんにく	少量
たまねぎ	1 個
トマト (煮込み用)	1 個

トマトの水煮 (缶詰)	400g
セロリ	1 本
ブロッコリー	1/2 房 (約 100g)
塩・こしょう	各少量
バター	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1
フンドボー	2 個 (缶詰なら小 1 缶)
ローリエ	1 枚
赤ワイン	100cc

## つくり方

- Step-1** たまねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて食べやすい大きさにしてから 3 分ほど色よくゆでる。トマトは湯むき①して横に切って種を取り、2cm 角に切る。セロリはすじを取り、5cm 長さ幅 7 ~ 8mm の拍子木切りにする。
- Step-2** 牛すね肉は少し大きめに切り、焼く直前に下味をつける。
- Step-3** フライパンを温めて油とバターを溶かし、すね肉の両面を強火でこんがり焼き色がつくまで焼き②、取り出して煮込み鍋に入れる。同じフライパンにたまねぎを入れ、きつね色に色づくまでいため同じ煮込み鍋に加える③。
- Step-4** step-3 に赤ワインを加え、3 カップの湯 (分量外) を注ぎ、ローリエを入れ、フンドボーを加え (固形の場合はくずして) 加え、最初は強火で煮立ったら火を弱めてアクを取る (アク取りシートを利用すると便利)。
- Step-5** 弱火で 60 分煮る④。トマト、トマトの水煮、セロリ、を加え、さらに 30 分コトコトと煮込む。水煮缶のトマトが煮崩れてとろりとなるのが目安。
- Step-6** ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を調え、ひと煮立ちさせる。



## One Point

- トマトの湯むき：トマトの皮は湯むきにするときれいにむけます。沸騰した湯にトマトをさっとくぐらせ、すぐに水にとります。手で簡単に皮がむけます。また、横に切ること種を取りやすくなります。
- 肉の表面を焼きつけ、うま味を封じ込める：肉は煮込む前に、強火で表面を焼きつけます。こうすることで高温で肉の表面のたんぱく質を凝固させて組織を収縮させ、内部の肉汁が流れ出るのを防ぎます。



# 栄養分析データ解説

エネルギー	体を動かすために必要な活動の源。キロカロリー (kcal) の単位で表される。		
水分	人の体重の約 60% は水分。一日に口にする食物の 3/4 以上は水分が占める。		
炭水化物	三大栄養素のひとつ。糖質と繊維とを合わせて称したもので、糖質は主たるエネルギー源となる。		
たんぱく質	三大栄養素のひとつ。筋肉、血液、臓器、毛髪、骨のほか、体内の酵素、ホルモンなどを形成する物質。		
アミノ酸	イソロイシン	必須アミノ酸のひとつ。水に溶けにくい。たんぱく質の構成成分。エネルギー源。	
	ロイシン	必須アミノ酸のひとつ。たんぱく質の生成・分解を調整することによって筋肉の維持に関与する。	
	リジン	必須アミノ酸のひとつ。大豆や魚に多く含まれる。	
	含硫アミノ酸	メチオニン	必須アミノ酸のひとつ。血液中のコレステロール値を下げ、活性酸素を取り除く作用がある。カゼイン・卵に多い。
		シスチン	毛髪などのケラチンに特に多く含まれる。通常のたんぱく質での含量は少ない。
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	必須アミノ酸のひとつ。多くのたんぱく質に含まれ、生体内で酵素の働きによりチロシンとなる。
		チロシン	生体内ではフェニルアラニンから生成され、メラニンやアドレナリンなどの原料となる。
	スレオニン	必須アミノ酸のひとつ。カッテージチーズ、鶏肉、魚、肉、レンズマメなどに多く含まれる。	
	トリプトファン	必須アミノ酸のひとつ。生体内ではニコチン酸・セロトニン・インドール酢酸などの合成の原料として重要。	
	バリン	必須アミノ酸のひとつ。魚、鶏肉、牛肉、ピーナッツ、ゴマなどに多く含まれる。分岐鎖アミノ酸。	
	ヒスチジン	種々のたんぱく質に含まれ、筋肉中ジペプチドの形でカルノシン、アンセリンとして存在する。腐敗・分解してヒスタミンを生じる。	
	アルギニン	免疫反応の活性化、コラーゲン生成促進などにより、創傷や褥瘡の治癒を促す。カニ・エビに多く含まれる。	
	アラニン	たんぱく質の構成成分で、生体内ではピルビン酸から合成される。甘みがある。	
	アスパラギン酸	多くのたんぱく質に含まれ、生体内代謝に重要な役割を果たす。リジン、メチオニン、スレオニンなどの前駆体。	
	グルタミン酸	たんぱく質構成アミノ酸のひとつ。動物の体内では神経伝達物質としても機能している。小麦・大豆のたんぱく質の中で最も多いアミノ酸。モノナトリウム塩は強い旨味がある。	
グリシン	甘味があり水に溶け易い白色の結晶。動物性たんぱく質、特にゼラチンなどに多く含まれる。		
プロリン	一度破壊されたコラーゲンを修復する力をもつアミノ酸。体の結合組織、心筋の合成時の主な材料。ゼラチンに多い。		
セリン	たんぱく質中に広く分布し、特に絹糸たんぱく質のセリシン・フィブロインなどに多い。		
カルニチン	ミトコンドリアにおける脂肪酸酸化過程に関与し、エネルギーを生産するのに必要となる。		
脂質	三大栄養素のひとつ。ヒトにとって欠かせないエネルギー源。細胞膜の成分やホルモンの原料になる。		
脂肪酸	飽和	動物性食品などに多く含まれている。摂り過ぎると悪玉コレステロールや中性脂肪を増やす。パルミチン酸、ステアリン酸など。	
	一価	酸化されにくく、動脈硬化や心疾患をまねきにくい油の成分として知られる。代表例はオレイン酸	
	多価	酸化されやすく、体内では作られないため食べ物からとらなければならない必須脂肪酸。リノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸、アラキドン酸など。	

コレステロール	生体にとって重要な脂質のひとつ。最も代表的な動物性ステロール。細胞膜の構成成分やホルモンの原料になる。	
灰分	完全燃焼後に残留する不燃焼性物質。ミネラル。	
ミネラル	カルシウム	成人体重の 1.5 ~ 2% でミネラルの中では最も多い。骨や歯などをつくっている栄養素。99% は骨と歯に、残り 1% は血液などの体液や筋肉などの組織にある。生体で極めて重要な働きをしている。
	リン	体の中にあるミネラルの中で、カルシウムの次に多い。成人では約 80% は骨や歯をつくる主成分。約 10% は筋肉・脳・神経組織で機能している。
	鉄	成人には約 4g の鉄が存在。そのほとんどが血液中の赤血球をつくっているヘモグロビンとして機能している。
	ナトリウム	食塩はナトリウムと塩素から成る。神経や筋肉が正常に動くために働く。
	カリウム	成人体内には約 130g 存在。細胞内の電解質の主成分で、細胞機能の維持に不可欠。
	マグネシウム	体内のマグネシウムの約 60% は骨に含まれ、骨などの発育・形成のために、カルシウムとともに必要なミネラル。種々の生理機能に関与している。
	亜鉛	味覚を正常に保つ働きと同時に、皮膚や粘膜の健康維持を助けるミネラル。
	銅	コラーゲンをつくる時に必要な成分。鉄から赤血球中のヘモグロビンという赤い色素がつくられる時に銅酵素として働く。
	マンガン	骨の形成や、食べ物の中のたんぱく質・脂質・糖質の代謝に働く多くの酵素の成分。
	レチノール	にんにく、玉ねぎ、果物に多く含まれる。成長促進・視覚・生殖などの作用がある。
ビタミン	E	緑黄色野菜に多く含まれる。 $\beta$ カロテンの酸化を抑える働きをするなど抗酸化作用、ラジカルスカベンジャの働きがある。
	K	ビタミンDとともに骨粗しょう症の予防・改善作用がある。体内で血液が不必要に固まるのを防ぎ、出血時には血液を固めて止血する。
	B1	糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする。B群ビタミンとして血小板の過凝集を起こし、酸化LDLコレステロールを高めるホモシステインを低下させる。
	B2	体に糖質、脂質、たんぱく質の各栄養素が取り入れられて、不要になったものと入れかわる反応(代謝)に関わる。
	ナイアシン	肝臓・肉・豆などに多く含まれる。代謝の際の酸化、還元が必要で、ブドウ糖や脂肪からエネルギーを作るときにも役立つ。欠乏するとペラグラになる。
	B6	たんぱく質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする。抗酸化作用がある。
	B12	葉酸とともに赤血球のヘモグロビンをつくるのを助けるビタミン。
	葉酸	赤血球の形成を助けるビタミン。また、胎児の正常な発育に寄与する。先天性異常・動脈硬化の予防、改善。
	パントテン酸	ビタミンB群のひとつ。皮膚や副腎などの健康維持を助けたり、脂質、糖質などの代謝に関与して、エネルギーを産生する。
	C	コラーゲンの生成に重要な働きをする。また、抗ストレスホルモンを出す副腎の働きを強める。

# ご家庭で肉料理を楽しむために

## 新鮮な肉の見分け方

### 牛肉



つやがあって、鮮紅色をした肉ほどよい肉です。切り口のきめは細かくてしっとりしているものを。脂肪の色は、白色または乳白色で、適度に粘りがあり、赤みと脂身の境目がはっきりしているものが新鮮な肉です。

### 豚肉



やや灰色がかった淡いピンク色で、つやがあるのが新鮮な肉です。よく運動するももやかたは、肉のきめがやや粗く、肉色も赤身の強い濃いピンク色をしています。一方、鮮度が悪いものはピンク色があせてきたり、灰色が強くなります。

### 鶏肉



肉の色がピンク系でつやのあるものほど新鮮です。鮮度が落ちるにつれ色が鈍くなり、黄色みを帯びハリがなくなってきました。

## 調理の際はこんなことに気をつけましょう

### 汁気（ドリップ）をふく

肉を買う際は、汁気（ドリップ）の出ているものは買わないことですが、パックをあけてみるとついていることがあります。ペーパータオルでふきとることでくさみが残らず、おいしく調理できます。

### 塩・こしょうの仕方

ステーキのようなシンプルな肉料理の場合、塩の量は肉の重量の 0.8~1%。親指と人差し指でひとつまみが 1.2~1.3g、親指、人差し指、中指でつまむとその 2 倍です。長時間、塩・こしょうをしたままだと肉汁が出てしまいますので調理の少し前にするようにしましょう。

### 肉を焼く時は温室に戻して

肉を焼く場合は、調理の 30 分ぐらい前に冷蔵庫から出して、室温に戻してから調理することで、焼き加減を調整し易くなります。

## 肉の上手な保存法と解凍法は

肉を買うのは買物の最後にして、帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存します。保存期間は牛肉のスライスで 3 日、ブロックなら 5 日、豚肉は 2~3 日、鶏肉は翌日まで、ひき肉はその日に使い切りましょう。

### 冷蔵

肉は空気に触れるほど酸化が進み、風味が落ちます。ラップで包み直し、密閉できる保存用ポリ袋や容器に入れます。水分を多く含む日持ちしない鶏肉は脱水シートにはさんで冷蔵すると、水分が抜けて肉がしまります。

### 冷凍

必要なだけ取り出せるように分けて冷凍します。ラップは破れやすいので、ポリ袋で二重三重に。ファスナーつきのフリージングバッグも便利です。

### 解凍

大きさや形にもよりますが、冷蔵庫で 3~4 時間で半解凍になります。指で押してみてもまだ内部が少し凍っている状態で調理を始めます。完全に解凍してしまうとおいしい肉汁が流出してしまいます。急ぐときは室温解凍か電子レンジで。水やお湯につけて解凍すると肉のうまみや風味が損なわれます。



## 財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F  
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : [consumer@jmi.or.jp](mailto:consumer@jmi.or.jp)

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : [info@jmi.or.jp](mailto:info@jmi.or.jp)



後援：農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構 <http://www.lin.go.jp>

国産食肉等消費拡大総合対策事業