



# 家族の健康ごはん

●料理制作・監修  
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。



## 牛肉と大根の赤ワイン煮

満足感のあるおもてなし料理

### 材料(2人分)

牛かたまり肉(シチュー用) ..... 200g  
大根 ..... 300g  
芽キャベツ ..... 8個  
バター ..... 小さじ2  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個分  
にんにく(みじん切り) ..... 1/2かけ分  
サラダ油 ..... 小さじ1と1/2  
赤ワイン ..... 3/4カップ  
水 ..... 1と3/4カップ  
ローリエ ..... 1枚  
トマト水煮缶(カット) ..... 100g  
砂糖 ..... 小さじ1と1/2  
塩 ..... 小さじ1/5  
こしょう ..... 少々

### 作り方

- ①牛肉は4つに切って塩、こしょう(分量外)を振る。大根は3~4cm長さに切った後、皮をむいて縦4等分に切る。芽キャベツはへたに十文字の切り目を入れてゆでる。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉(分量外)をまぶした牛肉を入れて表面を焼き、②の鍋に入れる。
- ④肉を取り出したフライパンにワイン

1人分  
エネルギー  
**410kcal**  
塩分 **1.2g**

を入れて中火で沸騰させ、半量程度まで煮詰める。

- ⑤鍋に④、水、ローリエを入れてふたをし、沸騰させた後、弱火で30分ほど煮る。大根、トマトを加え、15分ほど煮て大根がやわらかくなったら、芽キャベツ、砂糖、塩、こしょうを加えてさらに5分ほど煮る。

### 栄養学メモ

#### 牛肉

体内でつくることができない必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が多いのが特徴。また、鉄分は豚肉よりも多く、貧血予防に効果的です。

### 減塩ワザ

#### 赤ワイン

赤ワインの風味が加わることで、食塩量を抑えても、味に深みとコクが生まれます。加熱すればアルコール分は飛ぶので、子どもやお酒が苦手な人でも安心です。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作り置きでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：  
(株)社会保険出版社