

2022年度
第3弾

栄養素を取ろう！

亜鉛

市立室蘭総合病院
管理栄養士監修



ココロ カラダ
よろこぶ 5ハツ



ハッシュドビーフ



材料 (2人分)

- ハッシュドビーフ
- 牛肉肩ローススライス…140g
- たまねぎ…1/2個 (約100g)
- 人参…1/4本 (約40g)
- マッシュルーム缶 (75g) …20g
- サラダ油…小さじ2 (8g)
- おろしにんにく…小さじ1/2 (2g)
- バター…小さじ1/2 (2g)
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 水…カップ1.5 (300ml)
- 市販のハッシュドビーフルウ…40g (2かけ)
- パセリ…少々 (お好みで)

いろいろな種類のルウがあるので箱の裏で量を確認してみてください☺

「亜鉛」は牛肉をはじめとした肉類、魚介類全般に多く含まれます。亜鉛の効能は複数あり、「味覚を正常に保つ」「免疫力向上」「抗酸化作用の活性化」「髪や肌の健康維持」があります。

牛肉の亜鉛について

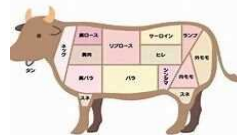
亜鉛の1日の推奨量は30～74歳の男性で11mg、女性で8mg。75歳以上の男性で10mg、女性で8mgとされています。

牛肉肩ロースに含まれる亜鉛の量は100gあたり5.8mgです。牛肉を100g食べると1日の半分は亜鉛を摂取できます。

厚生労働省：日本人の食事摂取基準 (2020年版)

栄養価 (1人分)

エネルギー	325kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	23.3g
炭水化物	12.9g
亜鉛	4.5mg
食塩相当	2.3g



作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎ、人参は皮をむき薄切り、マッシュルームは缶からあけて水気を切っておく。
- ③鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れ炒める。香りが出て来たらバターを加えて②を加えて塩、こしょうをふり更に炒める。
- ④野菜がしんなりしたら①も入れて炒める。
- ⑤水を入れ蓋をして弱火で5分程度煮込み、ルウを入れてかき混ぜながら溶かし更に5～10分程度煮込む。
- ⑥温かいごはんにみじん切りにしたパセリをふりかけ、ハッシュドビーフを盛り付けたら完成です。