

■ B : フリー部門

(メニュー名)

# レモンビーフ

～カレーとレモンのマリァージュ♡～



## 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 247 kcal
- ✓ たんぱく質 : 16 g
- ✓ カリウム : 403 mg
- ✓ リン : 147 mg
- ✓ 食塩 : 0.7 g

作業時間 40分

価格(1食あたり) 352円

## 材料・作り方

材 料 (g)	作 り 方
・牛肉スライス 80	①牛肉スライスは食べやすい長さに切っておく。
(下味) ・ウスターソース 4 ・ケチャップ 6 ・サラダ油 4 ・砂糖 0.2 ・カレー粉 0.5 ・レモン 10	②レモンは皮と果肉に分け、皮は内側の白い部分をキレイに取り除き、細く千切り。(最後のトッピング用) 果肉は薄切りにし、その他の下味の調味料と共に合わせておく。
(ソテー用) ・バター 3	③①の牛肉を②の下味に良く揉みこみ、30分程度なじませておく。
(付け合わせ) ・サニーレタス 10 ・プチトマト 10 ・ヤングコーン 10	④付け合わせのサニーレタス、プチトマト、ヤングコーン(ボイル)を適当な大きさにカットしておく。 (今回はサニーレタスは細切りとし、水にさらしてカリウムカット☆)
	⑤フライパンを熱し、バターを溶かして③の牛肉を炒める。
	⑥お皿に④の野菜と⑤のソテーした牛肉をを盛り付け、②の千切りにしたレモンの皮をトッピングしたら、完成!

## アピールポイント

◎桃仁会オリジナルレシピであり患者さんにも、スタッフにも大人気のレモンビーフのご紹介です。バリエーションが少ない牛肉料理のイメージを払拭！今夜のおかずに、ご施設の新メニューに、ぜひお試しください。

### アピールポイント

#### その1：適塩メニューでみんなに優しい(\*^^\*)

・塩分の少ない代表選手調味料「ケチャップ」をベースに、洋風でありながらもどこか懐かしい味。

#### その2：夏の暑さをぶっ飛ばせ！エネルギーUPメニュー！！

・油やバターが陰の立役者。コクが広がり、エネルギーUPにも役立つ。

#### その3：下味の漬けワザ☆彡

・安価な牛肉でも油の入った下味で揉みこみ、なじませることで味が絡みやすく、炒めやすく、かつ、ジューシーに！

#### その4：カレーとレモンのマリァージュ♡

・カレーの風味、レモンの果肉や皮を余すことなく活用し、相乗効果で爽やかな仕上がり。