

牛肉編

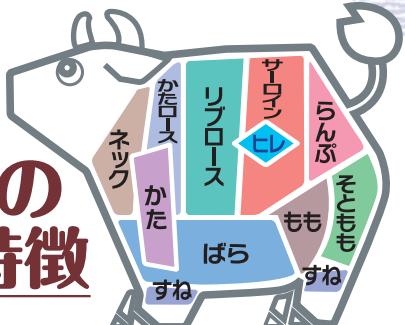
★ヘルシーレシピ付き

牛肉で元気!

健康・長寿
のための
お肉の
新知識!

優れた栄養成分の「牛肉情報」満載!
お役立ち「ヘルシーレシピ」を上手に活用し
健康・長寿に、牛肉をシッカリと食べましょう!

牛肉の 部位と特徴



ネック	脂肪分が少なく赤みの多い硬めの肉質。こま切れとして利用されます。角切りなどで煮込み料理にも。	かた	やや硬く脂肪分の少ない赤身肉。エキス分、コラーゲンが多く、煮込み料理、スープ原料に適します。	かたロース	やや筋が多いものの、適度な脂肪分で風味のよい部位。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼肉などの薄切り料理に適します。
リブロース	きめが細かく、肉そのものの味を味わうローストビーフ・ステーキに。霜降り肉のは、すき焼きに最適。	サーロイン	きめが細かく柔らかいで、肉質は最高です。ステーキに最適で、ローストビーフや、しゃぶしゃぶにも。	ヒレ	きめの細かい柔らかな部位。脂肪分が少ないので、ビーフカツなど揚物や脂肪の気になる方へ。
ランプ	深みのある味で柔らかく赤身肉。ステーキ・ローストビーフと広いメニューに。	そともも	きめやや粗く脂肪の少ない硬めの肉。薄切り・炒めものとして。	ばら	赤身と脂肪が層になり、きめ粗く硬め。煮込み・肉じゃが・シチュー等に。
もも	もつとも脂肪が少なくステーキ・ローストビーフ・シチュー等に。	すね	筋多く硬いが長時間煮ると柔らくなる。ダンピング、煮込み料理に。		

■監修

日本応用老年学会理事長
医学博士 柴田 博

■料理

女子栄養大学短期大学部
調理学研究室 准教授 豊満 美峰子

全国食肉事業協同組合連合会
東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル8F
TEL.03-3582-1241
<http://ajmic.or.jp/>



平成28年度 国産食肉等新需要創出緊急対策事業

全国食肉事業協同組合連合会

alic 独立行政法人
農畜産業振興機構



食肉の栄養成分は やっぱり、すごいね **お肉パワー!**

たんぱく質 高い吸収効率で
免疫力向上も

筋肉、血液、臓器等、人の体を形成する主成分となっているのがタンパク質。栄養源として欠かせず、免疫力を高める働きもあり、不足すると筋肉が弱くなったり、貧血になったり、病気にかかりやすくなります。

お肉・魚等の動物性タンパク質と、豆腐等の大蔵製品に代表される植物性タンパク質があり、毎日の食卓では、主なおかずの材料として登場し、大切な栄養源となっています。

人の体のタンパク質は、約30分の1が毎日入れ替わり、健康を維持しています。

■食肉に含まれるアミノ酸の例

ロイシン・イソロイシン▶筋肉を形成・脂肪を燃焼する

トリプトファン

必須アミノ酸 9種類を
バランスよく

タンパク質の入れ替わり(代謝)に必要なのがアミノ酸で、その中でも体内で合成出来ない9種類の必須アミノ酸は、食品からシッカリ摂らなくてはなりません。

食肉は、この必須アミノ酸を豊富に、バランスよく含んでいます。しかも消化吸収に優れ、体内で無駄なく働きます。

優秀なタンパク質かどうかの指標として「アミノ酸スコア」があり、お肉はこの数値が100!→100%が体内のタンパク質合成に使われるということです。小麦粉の植物性タンパク質は、わずか42。お肉のタンパク質がいかに良質かわかります。

スレオニン▶脂肪肝の予防等

タウリン ▶脂肪代謝の改善等



エネルギー源のひとつ脂質は、体内に限りなくある細胞(膜)の材料で、生命維持に欠かせません。例えば情報伝達に大切な神経細胞の膜は、脂質が不足すると、もろい状態となり記憶が失われやすく、「うつ」状態を招きやすくなります。ホルモンの分泌・体温・体調の維持・管理にもかかわっています。

「動物性タンパク質は体に悪い」は誤解であり、食肉には体内で合成出来ない脂質が多く含まれて、健康への強い味方です。主食や野菜とバランスよく食べたいものです。

お肉で健康・長寿をめざしましょう! ご高齢者こそ、もっとお肉を!

ご長寿の方は、動物性食品をシッカリ摂っていらっしゃる、脂肪分を控えていないというデータがあります。厚労省の栄養所要量をみてても、高齢な方ほど、摂りたいタンパク質の割合が高くなっています。お肉をおいしく食べて、ますます健康・長寿を目指しましょう!



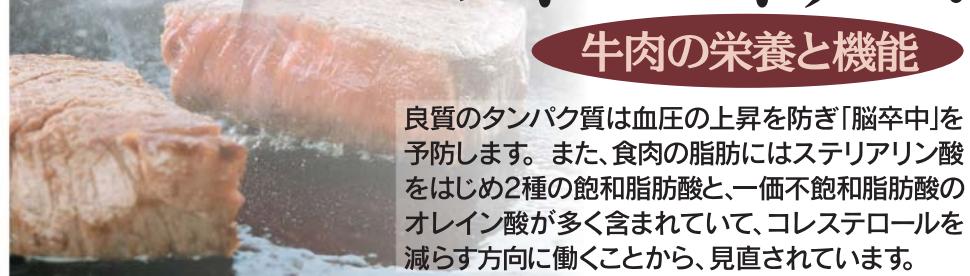
ビタミン・ミネラルは微量でも健康な生活に欠かせません。不足すると、疲れやすくなり、食欲不振・肌荒れ等、さまざまなものも引き起こします。

食肉は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群や、粘膜を健康に保つビタミンAが豊富です。また、ビタミンEには抗酸化作用があり、若々しさを助けています。さらに貧血を防ぐ鉄分や、塩分を排出し血圧を下げる、カリウム等のミネラルも摂ることができます。



"健康と長寿"への ベスト・パートナー!

牛肉の栄養と機能



良質のタンパク質は血圧の上昇を防ぎ「脳卒中」を予防します。また、食肉の脂肪にはステアリル酸をはじめ2種の飽和脂肪酸と、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸が多く含まれていて、コレステロールを減らす方向に働くことから、見直されています。

脳の健康を保ち 「うつ」を予防する

●セロトニン/トリプトファン/アラキドン酸

セロトニンという神経伝達物質をご存知でしょうか。精神の安定を保つ大切な物質で、不足すると「依存症」や「うつ病」になりやすいといわれています。

牛肉の赤身には、必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれていて、脳内のセロトニンを増やす頗もしい仕事をしてくれます。

また、脳の細胞膜に多く含まれる脂肪酸の一種、アラキドン酸も牛肉で摂ることが出来ます。学習能力や記憶等に深くかかわり、ポケ防止の役割を果たすので、高齢者こそ摂りたい栄養素といえるでしょう。まさに、牛肉



は脳の味方です。

脂肪を分解する 「ダイエット効果」も

●カルニチン/ロイシン

食事で摂った脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促進するカルニチン。牛肉の赤身は他の食品に比べ、カルニチンを圧倒的に多く含んでいます。

また、必須アミノ酸のロイシンは、体内で筋

肉の合成を促進させる働きがあり、運動能力を向上させ、基礎代謝量を上げるので太りにくい体質につながります。筋力の衰えや基礎代謝量の減少が気になる中高年には、うれしい栄養素です。



鉄分豊富で 「貧血」を予防

●効率的に摂れる「ヘム鉄」

貧血を改善する「鉄分」は、吸収のよさが必要です。ホウレンソウ等に含まれる野菜の「鉄分」に比べて、牛肉の赤身やレバーに多く含まれます。

れる鉄分は「ヘム鉄」という特別な分子構造をしていて、吸収性は2~10倍! 効率的に「鉄分」を摂るなら、牛肉に勝るものはありません。

見直される 「コレステロール」

●生体の必須成分と適正値



これまでの長い間、コレステロールの値は低いほうが多いと思われてきました。血管を詰まらせ、動脈硬化・脳卒中を引き起こす、と考えられていたからです。けれども「健康」に関する実証データから、コレステロールの働きが見直されつつあります。コレステロールは、

体内の無数の細胞膜を形成する成分で、脳の健康にも重要な役割を果たしています。コレステロール値が低いと、「うつ病」を発症しやすく、高齢者の死亡率が高いこともわかつきました。牛肉はコレステロールを、ほどよく含んでいます。

LET'S COOKING!

調理の際には、 こんなことに気をつけて!



水気はシッカリ
拭き取って!

●パックされている肉や解凍した肉には、表面に余分な水分(ドリップ)がついていて、おいしさを損なう原因。拭き取ってからの調理を。



塩・コショウは
調理の少し前に!

●長時間、塩・コショウをしたままだと肉汁が出てしまいます。ステーキ等、お肉をおいしく食べるには、焼く少し前に塩・コショウするのがコツ!



お肉を焼く時は
室温に戻してから!

●お肉を焼く場合は、調理の30分位前に冷蔵庫から出して、常温に戻してから調理する事で、焼き加減を調節しやすくなります。



糖尿病・うつ病も予防できる!

お肉でつくる元気なカラダ

40代から習慣に! 50~60代から意識的に!

日本は長寿世界一の国。日本人が長生きになった大きな理由の一つが、お肉をよく食べるようになったことです。最近の大規模な調査でも、お肉をしつかり食べる人のほうが長生きするという結果が…。

「肉を毎日」を習慣で、老化を防ぎ、病気を予防!

健康維持に大切なのは、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食生活。そして、最新の調査結果からもう一つ加わったのが「中高年は肉を毎日食べること」です。老化と食生活の関係を研究している東京都健康長寿医療センター研究所の熊谷修協力研究员が約20年間、国内で行った調査で、肉類をしつかり食べると老化の速度が遅くなり、健康長寿に効果があることがわかりました。

私たち人間は、40代ごろから体内のたんぱく質の量が少しずつ減少します。たんぱく質が減ると骨や筋肉などが減り、体が弱ってきます。これが「老化」です。

弱くなった体はあちこちガタがきて、さまざまな病気の引き金に。これを防ぐには、体内的たんぱく質を減らさないことが大切! そのためにどうしても必要なのがお肉です。

お肉に豊富に含まれている良質な動物性たんぱく質は、筋肉や骨、血液、臓器、ホルモン、酵素などをつくるのに欠かせない重要な栄養素。お肉を食べることで老化を遅らせ、病気を予防し、心身共に健康で長生きするための栄養素を効率よく摂取することができます。

ポイントは、お肉を毎日食べること。たんぱく質は体内でたくさん使われ、消費が激しいので、毎日補給する必要があります。目標は1日80g。同教授の調査で、約80gの肉を毎日食べると、ほとんど食べないグループに比べて総死亡リスクが43%も低いという結

果が出ました。

特に肉類摂取量が自然と減り始める男性なら60代、女性は50代から意識的に肉類を食べるようにしましょう。

また、シニア世代の男性は総コレステロール値が低いとうつ傾向になりやすいことがわかっていますが、お肉を食べると総コレステロール値の低下を防ぐことが可能。お肉はうつ病の予防にも効果的なのです。

コレステロールはビタミンDやホルモンの原料になるほか、細胞膜の構成成分でもあるなど、健康な体を維持するのに欠かせない物質。信頼できるデータによると、総コレステロール値を220~260mg/dlに維持するのがベスト。やみくもに下げる必要はないのです。

他にも近年の研究から、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病をはじめ、お肉にはさまざまな病気を予防する効果があることがわかってきてています。あなたやあなたのご家族は、毎日お肉を食べていますか?

健康長寿を目指すなら、1日80gの肉を毎日意識して摂取し、併せて魚介類、卵、牛乳もまんべんなく食べよう心がけましょう。

1日の目標80gの目安!

- 牛ヒレ肉…
1切れ(約140g) 1/2強
- 豚ロース肉
…1枚
- 豚バラ薄切り肉
…4枚
- 豚バラかたまり肉
…1切れ
- 鶏モモ肉…
1枚(約230g) 1/3



Check!

あなたの老化スピードは?

あてはまる項目に✓をつけてください

- | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肉を毎日食べている | <input type="checkbox"/> 肉を食べない日がある |
| <input type="checkbox"/> 身長は20代のころからほとんど変わっていない | <input type="checkbox"/> 身長が20代のころより低くなつた |
| <input type="checkbox"/> 前を歩いている人を追い越すことができる | <input type="checkbox"/> 前を歩いている人を追い越せない |
| <input type="checkbox"/> 肥満体形でも痩せすぎでもない | <input type="checkbox"/> 肥満体形、または痩せすぎ |
| <input type="checkbox"/> 血清アルブミン値が4.3g/dl以上* | <input type="checkbox"/> 血清アルブミン値が4.3g/dl以下* |
| <input type="checkbox"/> 掃除や片付けが苦ではない | <input type="checkbox"/> 掃除・片付けは面倒でつい後回し |
| <input type="checkbox"/> 人とつきあいが楽しい | <input type="checkbox"/> 人のつきあいは腹の立つことや疲れことが多い |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが沈んでも気分転換できる | <input type="checkbox"/> 気持ちが沈むと長引く |

*肝臓で合成される血液中のたんぱく質の一種。これが一定量を上回ると老化の進度が抑えられ、下回ると老化が加速し、老化の速度の目安になります。健康診断や人間ドックの血液検査の結果表に載っています。

【判定】左8つの欄に✓が多いほど老化が遅く、右8つの欄に✓が多いほど老化が早いといえます。

こんなにある!お肉の健康効果

- 老化を遅らせる
- 貧血予防
- 寝たきり予防
- 認知症予防
- 糖尿病予防
- 高血圧予防
- うつ病予防
- 骨折予防
- 骨の変形予防
- 総死亡リスクを減らす
- 肥満予防
- 基礎代謝量を上げる
- 熱中症予防
- 薬の効きをよくする
- 筋力トレーニングの効果を上げる
- 傷の治りを早くする
- 抗酸化力を高める
- 頭の回転をよくする
- 気持ちにハリをもたせる

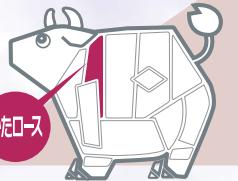


内容出典「熊谷 修著/正しい肉食(集英社)
東京都健康長寿医療センター研究所協力研究员 熊谷 修

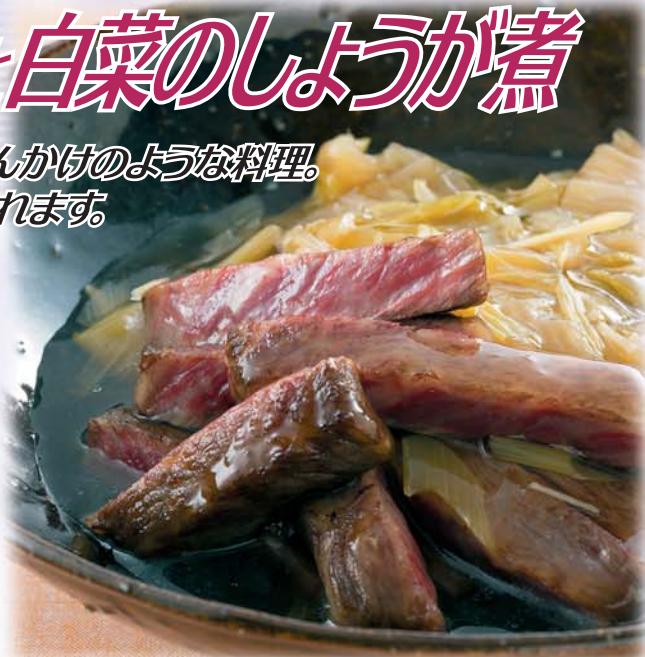
肩ロースと白菜のしょうが焼

ステーキの野菜あんかけのような料理。
野菜も、たっぷり取れます。

ヘルシー・クッキング①



1人分 318kcal
タンパク質 15.6g | 脂質 19.9g
糖質 15.8g | 塩分 1.3g



ワンポイント

★くせのない野菜なら、何でも合います。
熱々のあんは肉が冷めず、またご飯にかけて
どんぶりのようにも美味しい。

材料(4人分)

牛肩ロース肉	300g
油	大さじ1
白菜	400g
長ねぎ	2本
しょうが	1かけ
だし(野菜の40%)	1と1/4カップ
醤油(肉と野菜の0.6%)	大さじ2弱
みりん(肉と野菜の2%糖分)	大さじ3
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1強

作り方

- ①しょうがはせん切り、白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切りにして鍋に入れ、だしと調味料を加えて15分ほど柔らかく煮る。
- ②牛肉は室温にもどし、油を入れたフライパンを強火で熱して表面を焦げ色がつくようにさっと焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③①の鍋に水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、肉を入れてさっと煮る。

こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



和風ステーキ

バター風味の照り焼きソースを
大根おろしですつきりさせた、
大人も子供も好きな味。

ヘルシー・クッキング②



1人分 503kcal
タンパク質 14.7g | 脂質 45.6g
糖質 4.0g | 塩分 1.1g



ワンポイント

★盛り付け方も、右手前に
つけ合わせを置いた和食の配置を
知っておきましょう。

材料(4人分)

牛肩ロースステーキ用(4枚)	400g
塩	小さじ1/3
黒こしょう	適量
油	大さじ1
バター	20g
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
だいこんおろし(軽く絞って)	100g
ししとう	12本
油	小さじ1

作り方

- ①ししとうはヘタを切って数箇所穴をあけ、さつといためておく。
- ②肉は塩・こしょうをし、油を熱して強火30秒、弱火で1分焼く。
ひっくり返して、裏も同様に焼く。
- ③肉を焼いたフライパンをさつとふき、バター、醤油、砂糖を入れてとろみがつくまで煮詰める。
- ④肉とししとうを盛り付け、③をかけ、大根おろしを添える。

こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



サーロインのカルパッチョ風

カルパッチョは、生の牛肉を
サラダ風に食べるイタリアの料理。
おしゃれな前菜です。

ヘルシー・クッキング③



1人分 566kcal

タンパク質 12.6g 脂質 53.6g

糖質 2.8g 塩分 1.0g



ワンポイント

★レアのステーキのように焼きあげ、さっぱりしたドレッシングと合わせました。付け合せには、いろいろな野菜を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

材料(4人分)

サーロイン	400g
油	大さじ1
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/3
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	適量
ルッコラ	70g
しそ	10枚
レタス	200g

作り方

- 1 牛肉は水気をふき、熱く油を熱したフライパンで全面焦げ目がつくように焼く。
- 2 200度に熱したオーブンに肉を移し、5~10分焼いてアルミホイルに包み、そのまま少しきます。
- 3 ルッコラは手で食べやすい大きさにちぎり、しそはせん切りにして水に放ち水気をきる。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5 肉を薄切りにし、野菜とともに盛り合わせ、ドレッシングをかける。

* オーブンの焼き時間は、肉の厚さが2cm程度なら5分、もっと厚い場合は8~10分と調整すること。

こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



バラ肉と里芋の煮物(バラ薄切り)

八角風味の中国風煮物。
肉のうま味がしみた里芋が
おいしく食べられます。

ヘルシー・クッキング④



1人分 651kcal

タンパク質 14.4g 脂質 53.2g

糖質 22.9g 塩分 2.3g



ワンポイント

★里芋は冷凍のものを利用しても良いでしょう。長ねぎを玉ねぎに変えると、甘味が出ます。

材料(4人分)

牛バラ肉 400g

醤油(肉の0.5%塩分) 小さじ2

酒 小さじ2

油(肉の4%) 大さじ1

里芋 400g

ねぎ(長さ5cmぶつ切り) 2本

しょうがの薄切り 2~3枚

八角 1/3かけ

砂糖 大さじ1と1/2

水 1カップ

酒 大さじ1

醤油(肉と芋の1%塩分)

大さじ2と2/3

作り方

- 1 肉は一口大に切り、醤油、酒をまぶして約20分おく。
- 2 里芋は洗って泥を落とし、皮をむく。大きいものは1/2に切る。
- 3 フライパンで油を熱し、肉の汁けをふいて表面に色がつく程度にいためる。
- 4 水、ねぎ、しょうが、酒、醤油、砂糖、八角を加える。沸騰したら里芋を加える。
- 5 ④が煮立つまで強火、その後弱火にし、ときどき上下を返して約30~40分煮る。煮汁が少し残る程度になつたら火を止める。

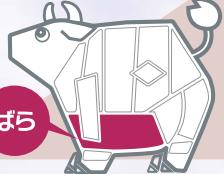
こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



照り焼き^(バラ肉)

バラ肉をこつてりと加熱した
煮物のような料理。焼いているうちに
余分な油が抜けおちます。

ヘルシー・クッキング⑤



1人分 610kcal
タンパク質 12.3g 脂質 50.1g
糖質 20.8g 塩分 1.2g



ワンポイント



★生野菜とさっぱり食べても良いし、
ご飯とも合います。ハチミツを入れることで
甘さとツヤが出ます。

材料(4人分)

牛バラ肉	400g
レタス	200g
青じそ	10枚
きゅうり	1本
オイスター・ソース	20g
酒	大さじ2
醤油	大さじ1弱
みりん	大さじ1強
砂糖	大さじ2弱
ハチミツ	55g

作り方

- 牛バラ肉は1cm厚さの食べやすい大きさに切り、下味に一晩漬け込んでおく。
- 野菜は細いせん切りにし、水につけてパリッとさせてから水気を切る。
- ①の肉をオーブン用の鉄板に並べ、180℃のオーブンで12~15分で焼き上げる。
- 漬け汁をフライパンに入れて煮詰め、肉を加えて味を絡ませる。
- 器に野菜を盛り、③の肉を盛り付ける。

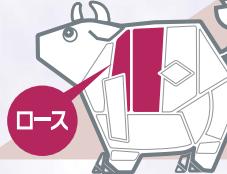
こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



牛ロース肉のクミン炒め

クミン炒めは、羊の肉で
よく使われる方法ですが、
牛や豚でもスパイシーでおいしい。

ヘルシー・クッキング⑥



1人分 593kcal
タンパク質 14.5g 脂質 26.2g
糖質 70.4g 塩分 0.9g



ワンポイント



★じゃがいもやブロッコリーでビタミン類を補強。
ほうれん草や小松菜などを合わせても。

材料(4人分)

牛ロース(焼き肉用)	200g
生姜	3枚
たまねぎ	小1個
じゃがいも	1個
ブロッコリー	小房 120g
ごま油	大さじ2
クミン	小さじ1
一味とうがらし	適量
A 醤油	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

- じゃがいもは短冊に切り、ブロッコリーは小房に分け下茹でする。
- しょうがみじん切り、玉ねぎ薄切り、牛ロースは一口大に切る。
- フライパンにごま油大さじ2を熱し、生姜と玉ねぎを炒める。
- ③に牛ロースを入れ、油が回ったら、じゃがいも、ブロッコリーを入れ炒める。
- じゃがいもが半シャキツとしているうちに、Aを加えてひと混ぜする。

こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



細切れ肉とにんにくの芽炒め

にんにくの芽は、
肉類とともに合う食材。
きれいな緑が彩りを添えます。

ヘルシー・クッキング⑦



1人分 206kcal
タンパク質 11.3g 脂質 13.0g
糖質 10.2g 塩分 1.1g



ワンポイント



★せん切りにした肉に粉と油をまぶすと、炒めるときくつかずパサつきも押さえます。

材料(4人分)

牛赤身薄切り肉	160g
にんにくの芽	200g
ゆで竹の子	100g
しめじ	60g
「酒	小さじ2弱
こしょう	適量
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
ねぎの粗みじん切り	6cm分
しょうがの粗みじん切り	小さじ2/3分
油	大さじ2
醤油(全材料の1%塩分)	大さじ1と2/3
酒	大さじ1
中華風だし	大さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- にんにくの芽は根元の堅い部分を除き、2分ゆで水にとり、水気をきつて長さ4~5cmに切る。
- 竹の子はせん切りに、しめじはいしづきをとつてばらしておく。
- 牛肉は繊維に沿って長さ5cmにせん切りにして、酒・こしょうで下味をつけ、片栗粉と油を混ぜる。
- 油を熱し、ねぎとしょうがをいため、香りが出たら肉を加えて色が変わるものまでにんにくの芽を加える。
- 酒と醤油を合わせてなべ肌から回しいれ、だしを加え、水溶き片栗粉を入れ、酢とごま油を加えて火を止める。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



ミートボールのトマト煮

トマト味の煮込みハンバーグ。
ソースに酸味があるので
サッパリ食べられます。

ヘルシー・クッキング⑧



1人分 505kcal
タンパク質 22.4g 脂質 36.8g
糖質 15.7g 塩分 1.7g



ワンポイント

★中にいる野菜を工夫することで、栄養バランスも取りやすくなります。カラーピーマンやにんじんを入れても。

材料(4人分)

牛ひき肉	400g
塩	小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	適量
玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個
卵	1個分
牛乳	大さじ4
生パン粉	大さじ10
油	大さじ1
バター	30g
玉ねぎ(薄切り)	小1/2個
セロリ	1/3本
トマト水煮缶(または完熟トマト)	300g
マッシュルーム(水煮スライス)	100g
白ワイン	大さじ6
ブイヨン(固体スープ1個+水)	1カップ
ピーマン	2個
バター	20g

作り方

- ボールに、ひき肉を入れて軽く練り合わせる。塩、こしょう、ナツメグ、みじん切りのたまねぎ、卵、牛乳で湿らせたパン粉を順次加えていく。粘りが出るまでよくこねて、8個の平たい円形にまとめる。手に油を塗ると肉が手につかない。
- 玉ねぎとセロリは薄切り、トマトはあらみじんに切る。ピーマンは幅5mmの横のせん切りにする。
- フライパンで油を熱す。ひき肉の団子の表面をきつね色に焼いて取り出す。
- 鍋にバターを入れ溶かし、たまねぎとセロリをしんなりするまでいためる。ワイン、トマト、ブイヨンを加える。
- 沸騰したら火を弱め10分煮、肉団子とピーマン、マッシュルームを入れてさらに10分煮る。仕上げにバター20gを加え、ひと混ぜして火を止める。

こちらからこのメニューの動画が見られます。

