

旬野菜 + たんぱく質 で

みんな元気!おかず

牛肉を赤缶カレーパウダーとヨーグルトに漬け込んで焼きます。パウダー状のカレールウなので、ヨーグルトによく溶けて、漬ければもちろん、ソースにもなります。トマトや旬のたけのこを合わせて、栄養満点。簡単なので、ハレの日はもちろん、ふだんのおかずにもどうぞ!

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店) など、著書多数。



牛肉のカレーヨーグルト 漬け焼き

Recipe Card 1人分307kcal 塩分1.0g 調理時間15分+

動画でも▶



牧野さんのたんぱく質メモ

たんぱく質から筋肉を作るには主食をきちんととりましょう!

ごはんやパン、パスタなどの主食はエネルギー源となります。たまに主食を抜く人がいますが、エネルギーが不足すると、たんぱく質をエネルギーとして使用してしまい、筋肉を作ることができません。また、主食にはたんぱく質も含まれます。その量は1食あたり3~10g、3食食べれば10g以上になり、1日に必要なたんぱく質量の2割ほどになります。ごはんなど主食はきちんととりましょう。



旬野菜 + たんぱく質の組み合わせ



トマトやたけのこなどの旬の野菜に牛肉を合わせました。トマトにはリコピンが、たけのこには食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。

材料 (4人分)

- 牛もも肉(ステーキ用 ※焼肉用でも可)・・・4枚(400g)
→ラップをかぶせ、麺棒などでたたいてのばす。
 - トマト・・・2個→幅1cmの輪切りにして器に並べる。
 - たけのこ(水煮・穂先)・・・200g
→縦半分になり、幅1cmに切る。
 - プレーンヨーグルト(無糖)・・・大さじ4
 - S&B 赤缶カレーパウダー 中辛・・・1袋
 - サラダ油・・・大さじ2
 - 塩、あら挽き黒こしょう・・・各少々
- ※ごはん(1人分150g)やパンなどの主食とともにお召し上がりください。

Close-up

エスビー食品 創業100周年記念商品

S&B 赤缶カレーパウダー 中辛

定番の赤缶カレー粉の香りを中心に、厳選した国産牛のだしと国産たまねぎを炒めたものを合わせることで、こだわりのおいしさが味わえます。サッと溶けやすいパウダーだから、カレーはもちろん、味付けにも活用できます。



2皿分×4袋入りの小分けタイプ

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

作り方



耐熱容器にヨーグルト、赤缶カレーパウダー 中辛を入れてまんべんなく混ぜる。



ジッパー付き保存袋に1の半量と牛肉を入れてもみ込み、30分以上(できたら2時間以上)漬ける(時間外)。1の残りはラップをふんわりとかけて電子レンジで30秒加熱してソースを作る。



フライパンに油大さじ1を中火で熱し、たけのこを片面2分ずつ焼き、両面に塩、黒こしょうをふって取り出す。



同じフライパンに油大さじ1を足し、火を強める。牛肉を漬けたをぬぐって入れ、片面1分ずつ焼く。食べやすく切り分け、トマトを並べた器に3と盛り合わせ、2のソースをかける。