



腰が気になる方のレシピ

主菜 もも肉のローストビーフ
赤ワインソース・キャベツマスタード風味添え

【材料(2人分)】

牛もも肉 …… 300g(塩、こしょうで下味)

キャベツ …… 200g(2cm幅にスライス)

オリーブオイル …… 少々

赤ワインソース:

赤ワイン …… 100cc

バルサミコ酢 ……50cc

(できあがりは30cc)



<調味料>

オリーブオイル …… 少々

塩 …… 少々

こしょう …… 少々

マスタード …… 4g

【作り方】

1. キャベツを少量の水と少量のオリーブオイルで炒め煮して塩こしょうで味を調え、最後にマスタードを合わせます。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、下味をした牛もも肉を弱火で炒めます(芯温60℃を目指します)。
3. ソースパンで赤ワインソースを30cc程になるまで煮詰めます。
4. 器に(1)を盛りつけ、(2)をスライスして乗せ、上から(3)をかけてできあがり。

👉 このレシピのポイント… 牛もも肉

このメニューの核となる食材は「牛もも肉」です。

牛肉に限らず、多くの場合「動物には植物より強い作用がある」という特徴があります。つまり植物を食べるより肉などを食べる方が「影響が大きい」のです。たとえば産後、貧血気味で授乳をしてフラフラになっている時、赤身肉を食べたらほどなく回復したりします。体が弱っているほど、肉がもつ「体を強める即効作用」はハッキリ感じられるはず。是非、お試しください。