

うま! ラク! ヘルシー!  
**満福レシピ**

特設サイトは  
 こちら



**博多和牛のヘルシーすき焼き**

～おいしい博多和牛を、ぜいたくに健康的に味わう～



この料理の  
**ポイント**

博多和牛をぜいたく  
 に使いつつ、だしを活  
 用して塩分控えめの  
 ヘルシーすき焼きに

**材料 (1人分)**

博多和牛(もも) …………… 70g	白菜 …………… 50g	しらたき …………… 10g
しょうゆ(減塩) 大さじ 1(18g)	焼き豆腐 …………… 40g	(あく抜きをしておく)
みりん …………… 大さじ 1(18g)	春菊 …………… 30g	卵 …………… 1個(50g)
酒 …………… 小さじ 1.5(8g)	博多えのきたけ …………… 20g	ご飯 …………… 180g
砂糖 …………… 小さじ 2(6g)	しいたけ …………… 15g	
昆布(だし用) …………… 1g	根深ねぎ …………… 30g	

**栄養価** ※ご飯を含む

エネルギー … 672kcal
たんぱく質 …… 26.8g
脂質 …………… 18.9g
炭水化物 …… 88.2g
食塩相当量 …… 1.9g

**作 り 方**

- ① しょうゆ、みりん、酒、砂糖を合わせ、牛肉を漬ける。
- ② 耐熱容器にお湯30mlを入れて昆布をつけ、①を入れる。
- ③ ②の上に一口大に切った白菜、焼き豆腐、春菊、博多えのきたけ、しいたけ、斜め切りにした根深ねぎ、しらたきをのせる。
- ④ ラップをして電子レンジで加熱(500Wで5分)し、器に盛り付け、溶いた卵とご飯を添える。

**博多和牛**



稲わらを主食とする良質な飼料で育てられた博多和牛は、「やわらかくてジューシーなおいしさ」が評判。

☎健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

**福岡県の情報はこちらから!!**

テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか



YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

ふかぼりっ!福岡県



余箇健のハイコレ!



チャンネル  
 TOPページ

SNSアカウント



**福岡県だより 点字版・録音版**

送付をご希望の方は県民情報広報課までご連絡ください。  
 ☎092-643-3102 ☎092-632-5331

福岡県だより  
 過去号はこちら

