

# 北海道の牛肉！

「牛肉は食べたら太りそう！？  
コレステロール値も高そう！？」

## それって 大きな誤解なんです！

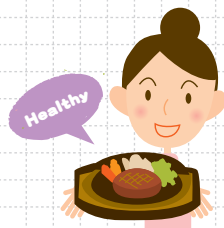
肉を食べて太ってしまうというのは、単純に肉を食べ過ぎてしまうことが原因です。また牛肉は、豚肉や鶏肉と比べると、カロリーもコレステロール値も低いヘルシーな食品であり、最近では、カルニチンという脂肪を燃やす効果のある栄養素が含まれていることが分かっています。野菜や海藻など他の食品と一緒にバランスよく食べることで、牛肉料理はとっても健康的に楽しむことができます。

## 牛肉は 栄養の宝庫！

牛肉にはたんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミンなど、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。ここでは、牛肉に含まれている栄養のほんの一部を紹介します。

### 鉄分

血をつくる働きがあり、体にとって必要不可欠な栄養素です。牛肉に含まれる鉄分は植物性食品にふくまれる鉄分に比べ、非常に体に吸収されやすいことが特徴です。



### 動物性たんぱく質

体をつくる必須アミノ酸がバランスよく含まれており、不足すると体力、免疫力等、体全体の機能が低下します。

### ビタミンB群

牛肉にはとくにビタミンB群が豊富に含まれており、とくに脂肪の代謝、皮膚の老化予防に効果のあるビタミンB2、皮膚の免疫力強化に効果のあるビタミンB6、脳の正常な機能を助けるビタミン12などを多く含んでいます。



## CONTENTS

モーッと知って！食べて！北海道の牛肉！	01
	02
牛串揚げにんにく風味	03
牛肉のとろとろ煮	04
牛肉の三升漬ステーキ	05
牛肩ロースのガーリック串焼き	06
ミルフィーユ十勝風	07
きのこのサンジョク	08
牛肉とマッシュルームのオイスター炒め	09
十勝牛チャーシューのあんかけ	10
オリジナル牛ソースカツ	11
味噌風味の網焼きステーキ	12
やわらかキャベツで巻き巻きギュー	13
ハッシュドビーフ	14
牛肉の香味ソース揚げ	15
楽屋風牛丼	16
牛あぶり丼	17
牛肩ロースステーキのチョコレートソース	18
やっさん風牛肉タタキ	19
牛肉みそのお茶漬け	20
ストロガノフ風ビーフ	21
牛乳だって栄養いっぱい／北の屋台	22