

牛肉には腎臓病患者さんに不足しやすい亜鉛が豊富に含まれています！



市販の牛丼の塩分量は並盛で2.5-2.7g程度です。

## POINT

減塩しょうゆを用いることで市販の牛丼より塩分量を30%ほど減らせます！

## 材料(1人分)

ご飯	200g
牛肩肉	60g
たまねぎ	60g
しょうが	2g
だし汁	125ml
酒	3g
砂糖	5g
減塩しょうゆ	10g
みりん風調味料	4g
紅しょうが	5g

## 作り方

- ① Aの調味料を鍋に入れて、スライスした玉ねぎを煮る。
- ② 玉ねぎに火が通ったら、牛肉を入れて煮る。灰汁をとる。
- ③ ご飯の上に②をかけて紅しょうがをのせて出来上がり。

A

## 栄養量

エネルギー 493kcal たんぱく質17.5g カリウム384mg リン221mg 食塩1.7g