



1日350gとろう！

野菜料理レシピ 4月

時短！簡単！



ねぎ類に共通の香り成分で、涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。しかし、硫化アリルは加熱をすると成分が変化してしまうので、効果を期待するのであれば生食がおすすめです。また、コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして、動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血栓などを予防してくれます。選ぶ際は皮に傷がなく、乾いていてツヤのあるものを選びましょう。

たまねぎたっぷりポークチャップ



< 材 料 2人分 >

豚ロース肉	2枚
たまねぎ	1/2玉
おろしにんにく	大さじ1
食塩	小さじ1/4
こしょう	少々
A	ケチャップ 大さじ1
	ウスターソース 大さじ1/2
	砂糖 小さじ1
	コンソメ 小さじ1/2
	水 25ml
サラダ油	大さじ1

< 作り方 >

- ① 豚肉をめん棒などで叩いて伸ばし、繊維を断ち切るように切り込みを入れる。
- ② ①の豚肉に塩、こしょうをふり、おろしにんにくを両面に塗る。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉を焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら一度取り出し、同じフライパンでたまねぎを炒める。
- ⑥ たまねぎがしんなりしたらAを入れて煮詰め、豚肉をフライパンに戻してタレを絡める。



まるごとたまねぎ

< 材 料 2人分 >

新たまねぎ	2個
酒	大さじ1
有塩バター	10g
A	マヨネーズ 大さじ1
	ポン酢 小さじ1
かつお節	2g

< 作り方 >

- ① たまねぎは上下を切り落とし、上部1/2程の深さまで十字の切り込みを入れる。
- ② 耐熱ボウルに①、酒、バターを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱をする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ②を器に盛り付けて③、かつお節をかける。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
ポークチャップ	290kcal	16.1g	21.5g	10mg	0.2g	1.8g
まるごと玉ねぎ	138kcal	2.5g	8.8g	28mg	2.3g	0.5g