



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 |