

藤井恵のからだが好き

# 健康ごはん

## 新連載スタート!

「家族の元気は食卓から」をモットーに、この連載では、旬の食材を使い、栄養バランスのとれたレシピとコツを提案します。ぜひお役立てください。

●今月のテーマ●

### 「ビタミンをたくさん摂れるおかず」

春が旬の豆野菜にはβ-カロテンが、トマトにはリコピンが豊富です。β-カロテンやリコピンは抗酸化物質で、老化や生活習慣病予防に効果があり、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉を合わせることで疲労回復にも役立ちます。新生活に向けてなにかと忙しい3月を乗り切りましょう。



今月は

## 豚肉と豆野菜、トマトのフライパン蒸し

Recipe Card 1人分534kcal 塩分1.5g 調理時間10分

Close-up!

ごま油とにんにくの風味が肉や野菜によく合う



キュービー ごま油&ガーリック  
ドレッシング 180ml

ごま油の香ばしい香りに、炒めたにんにくのうまみを合わせ、コク深く仕上げたドレッシングです。サラダにかけるだけでなく、肉や魚介との相性もよいので、蒸し煮や炒めものなどあらゆる料理に幅広く使えます。

こちらを使って

からだにいい食材



抗酸化ビタミンで元気に!

さやえんどう、スナップエンドウには、抗酸化ビタミンのβ-カロテンが豊富です。ほかにも、ビタミンCや食物繊維などが含まれています。春にぜひ食べましょう。

材料(2人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)…200g  
さやえんどう、スナップエンドウ  
…合わせて200g

豆野菜は2種類あると、食感の違いが楽しめる。

新たまねぎ…1/2個

ミディトマト…8個

ゴロツとしている方が食べごたえが出るので、ミディトマトを使う。

キュービー ごま油&ガーリック

ドレッシング…大さじ4

下準備

- さやえんどう、スナップエンドウは筋を取る。
- たまねぎは8等分のくし形切りにする。

作り方

1



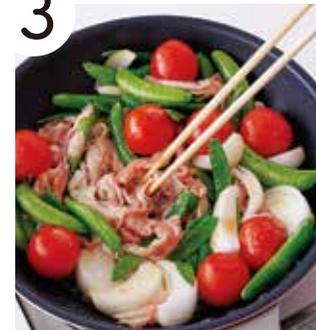
火にかける前のフライパンにたまねぎ、スナップエンドウ、さやえんどう、トマトの順に入れ、豚肉を広げてのせる。

2



キュービー ごま油&ガーリックドレッシングを回しかける。ふたをして強めの中火にかけて2分ほど蒸し焼きにする。

3



蒸気が出始めたたらさらに2分ほど蒸し焼きにし、ふたを取り、中火で4~5分炒める。

もう1品



### ツナと野菜のカナッペ

手軽に作れます。パーティーにもおすすめ。

材料(2人分)

バゲット(幅1cm)…4切れ

ベビーリーフ…1/2袋

ツナ(缶詰・オイル不使用)…1缶

ミニトマト(くし形切り・お好みで)…4個分

キュービー ごま油&ガーリック

ドレッシング…大さじ2

作り方

バゲットにベビーリーフ、ツナ、お好みでミニトマトを等分にのせ、キュービーごま油&ガーリックドレッシングを大さじ1/2ずつかける。

1人分168kcal 塩分1.2g 調理時間5分



ドレッシングを蒸し煮や炒めものに使くと、ほかの調味料がいりません。味が決まりやすいですね!

藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士  
レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『藤井弁当:お弁当はワンパターンでいい!』(学研プラス)、『50歳からのからだ整え2品献立』(主婦と生活社)。