

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

豚肉の竜田揚げ 香味野菜添え

サクとした食感がおいしい豚肉の竜田揚げに、香味野菜をたっぷりのせました。
香味野菜のさわやかな風味とさっぱりとした味わいで、暑い季節にぴったりの一品です。

Recipe Card 1人分378kcal 塩分1.1g 調理時間15分



Close-up!

とろみ上手&オリーブオイルで揚げものをおいしく!



ボトルタイプ 100g
詰め替え用 80g

日清フーズ

日清 水溶きいらずのとろみ上手

片栗粉の代わりに使える調理用ミックス粉。サラサラとしていてふり出しやすく、水溶きいらずで簡単にとろみづけができます。から揚げなどはサクサクとした衣に仕上がります。



456g

日清オリーブ

BOSCO エキストラバージンオリーブオイル

早摘みグリーンオリーブと本場の職人の技にこだわった一番しぼりのオリーブオイル。オレイン酸、ビタミンE、ポリフェノールを含み、健康志向の方におすすめです。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

●今月のテーマ●

抗酸化ビタミンで免疫力アップ!

今月は



パプリカ

免疫力を上げるおかず

夏が旬のパプリカは、抗酸化力の強いβ-カロテン、ビタミンC、Eを多く含み、中でも赤パプリカはカプサイシンやβ-カロテンが豊富です。β-カロテン、ビタミンEは脂溶性なので、オリーブオイルと一緒にすると吸収率が高まります。オリーブオイルそのものにもビタミンEやポリフェノールが豊富です。抗酸化ビタミンが豊富なパプリカに、疲労回復効果が期待できるビタミンB₁を多く含む豚肉を合わせて免疫力を高めましょう!

この食材で栄養アップ

みょうが

香り成分のαピネンは、食欲増進の作用があります。赤色は抗酸化作用があるアントシアニンです。

青じそ

β-カロテンや、肌や粘膜を守るビタミンB₂、骨を丈夫にするカルシウムなどが豊富です。さわやかな香りの成分には殺菌・防腐作用があります。



材料 (2人分)

- 豚ロース肉(しょうが焼き用)…200g
→2~3等分に切り、Aをもみ込む。
- パプリカ(赤)…1個
→幅1cmの棒状に切る。
- みょうが…2個
→縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 青じそ…5枚
→細切りにする。
- 細ねぎ…3本
→斜め薄切りにする。
- A しょうが(すりおろし)…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…小さじ1
- 日清 水溶きいらずのとろみ上手…大さじ3
- 日清オリーブ BOSCO エキストラバージンオリーブオイル…適量
- レモン(くし形切り)…適量

とろみ上手を豚肉にまぶすと、揚げ焼きでもサクとした食感になります!



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士
旬の食材をいかした、簡単でおいしく、体によいメニューを提案。『藤井恵の免疫力を高めるかんたんごはん』(家の光協会)など、レシピ本を多数出版。

作り方



みょうが、青じそ、細ねぎは合わせて、1~3分水にさらす。



豚肉に日清 水溶きいらずのとろみ上手を押しつけるようにまぶす。



フライパンに日清オリーブ BOSCO エキストラバージンオリーブオイルを深さ5mmほど入れて強火で熱し、パプリカを入れて10秒ほど揚げ焼きにして、取り出す。次に②を入れて返しながらかけて揚げ焼きにする。器に盛り、①を水気をよくきつてのせ、レモンを添える。

Point とろみ上手をまぶすことで、肉がやわらかく仕上がります。

Point 良質なオリーブオイルを使うとオイルのうまみやコクが肉に移っておいしい! 油っぽさがなく風味がよいのも特徴です。