

藤井恵の

からだ  
が喜ぶ

# 健康ごはん

## 豚肉のカンタン酢バターソース

豚肉をフライパンで焼き、ほんのり甘みのあるソースをかけるだけ。  
カンタン酢™がベースのソースが絶品。鶏肉にもよく合います。

Recipe Card 1人分440kcal 塩分2.0g 調理時間20分

動画でも



Close-up!

これ1本で  
おいしく  
味が決まる



### ミツカン カンタン酢™

これ1本で、甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろなお酢メニューがカンタンに作れる調味酢です。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理の苦手な方でも簡単においしくお酢メニューを作ることができます。

※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●

## 冬に負けない体を作る!

今月は



豚肉

### 免疫力を高めるおかず

たんぱく質を多く含む豚肉に、冬が旬の小松菜、にんじんを合わせました。たんぱく質は筋肉だけでなく、骨や皮膚、ホルモンや免疫細胞を作る材料になります。豚肉のたんぱく質と小松菜やにんじんに含まれるβ-カロテンの組み合わせは、皮膚や粘膜の保護、免疫力を高めるのに役立つので、気温が下がって乾燥しがちな季節に特におすすめです。ほかに、たんぱく質は鉄やカルシウムの吸収を助けるので、丈夫な骨作りや貧血予防の効果も期待できます。

## +この食材で栄養アップ

### 小松菜

貧血の予防や改善に働く鉄や、骨や歯を形成するカルシウム、ビタミンCやβ-カロテンが豊富です。アクが少ないので下ゆでの必要がなく調理しやすいのが特徴です。



### にんじん

抗酸化作用の高いβ-カロテンを豊富に含みます。油と一緒にとると、吸収率が高まります。



### 材料 (2人分)

豚ロース肉(とんかつ用)…2枚(200g)  
小松菜…150g →長さ5cmに切る。  
にんじん…½本(75g) →厚さ1cmの輪切りにする。  
塩、オリーブ油…各適量  
こしょう…少々

### ソース

たまねぎ…¼個 →みじん切りにする。  
にんにく…1かけ →みじん切りにする。  
ミツカン カンタン酢™…大さじ3  
A しょうゆ…小さじ1  
バター…20g

ソースのたまねぎ、にんにくをしっかりと炒め、甘みと香りを引き出しましょう。カンタン酢™を煮詰めることで味に深みが増します。

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。「からだ温め」万能だれで免疫力アップごはん(主婦と生活社)など、レシピ本を多数出版。



### 作り方



1 豚肉は拳でたたいて1.5倍に広げ、筋を5~6カ所切る。手で縮めて成形し、元の大きさに戻す。塩、こしょう各少々をふる。

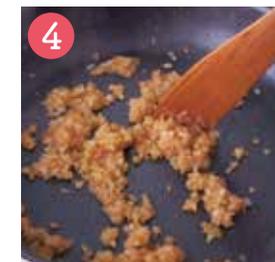


2 耐熱のボウルににんじん、小松菜の順に入れ、塩少々、オリーブ油小さじ½、水大さじ1を軽く混ぜて加える。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで5分加熱する。



3 フライパンにオリーブ油大さじ½を中火で熱して豚肉を入れ、3分焼き、返して2分焼いて器に盛る。2の汁気をきって添える。

Point 盛りつける時に上にする方から焼くと、焼き目がきれい。



4 ソースを作る。3のフライパンでたまねぎ、にんにくを中火で炒め、色づいたらミツカン カンタン酢™を加える。汁気が半量になるまで1~2分煮詰め、Aを加えて混ぜる。3の肉にかける。