

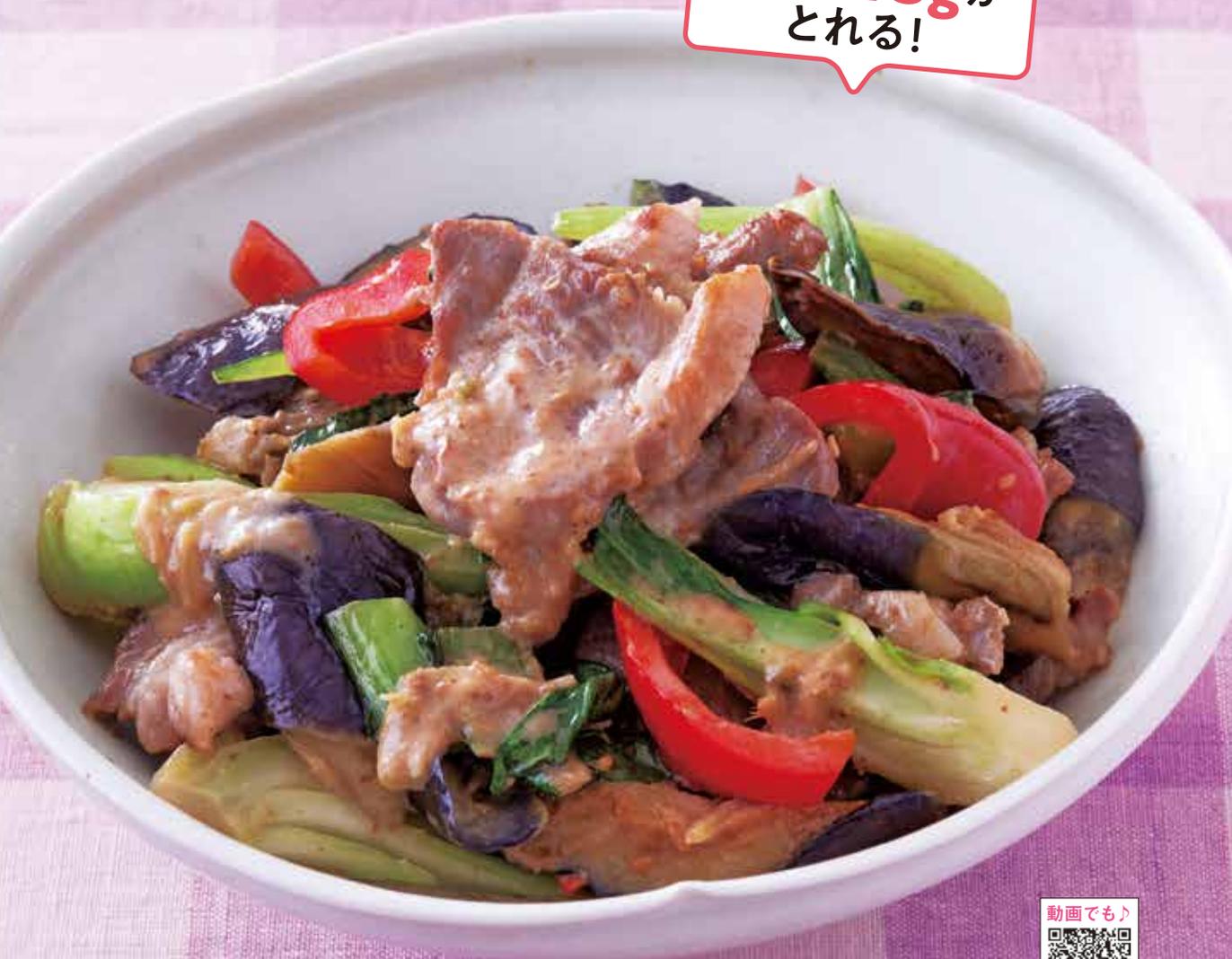
1/2日分\*

# 野菜 たっぷりおかず

豚肉と野菜を炒めて、仕上げに「深煎りごまドレッシング」で味付けするだけ！  
ごまの香りに食欲がそそられ、野菜がもりもり食べられます。

牧野 直子 / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。  
『2品でどこのう やせ献立』（主婦の友社）など、著書多数。

この1品で1人  
野菜175gが  
とれる！



動画でも！



## 豚肉と秋野菜の深煎りごま炒め

Recipe Card 1人分504kcal 塩分1.4g 調理時間15分

\*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。

### 材料 (2人分)

- 豚肩ロース肉(かたまり)…250g  
→幅1cm、3~4cm大に切る。砂糖小さじ1/2、塩小さじ1/4をもみ込む。
- なす…2本(160g)→皮付きのまま長めの乱切りにする。
- チンゲン菜…大1株(120g)  
→軸は八つ割りに、葉はざく切りにする。
- パプリカ(赤)…1/2個(60g)→大きめの乱切りにする。
- しょうが…1かけ(10g)→せん切りにする。
- サラダ油…大さじ1
- キューピー 深煎りごまドレッシング…大さじ4

### 作り方



1 フライパンに油を中火で熱し、豚肉を入れて3分焼き、返して2分ほど焼く。



2 肉の脂が出てきたら、なすを加えて炒める。



3 なすに油が回ったら、パプリカ、しょうが、チンゲン菜の軸の順に加えて2分ほど炒める。



4 しょうがの香りが立ったら、チンゲン菜の葉を加え、サッと炒める。深煎りごまドレッシングを加え、汁気が少し残る程度に炒める。

深煎りごまドレッシングは加熱すると、ごまの香りが立っておいしいですよ！



今月のテーマ

## チンゲン菜は油と合わせて！

チンゲン菜はカルシウムや鉄など不足しやすいミネラルを含む緑黄色野菜です。豊富に含まれるβ-カロテンや骨のビタミンと言われるビタミンKは脂溶性なので、肉の脂やドレッシングの油と一緒にとることで吸収がよくなります。



### Close-up

香りとコクが豊かなドレッシングで味付け！

大容量ボトルが新登場！

### キューピー 深煎りごまドレッシング

深く煎ったすりたてのごまの風味をとじ込めて、香り豊かに仕上げたドレッシングです。野菜はもちろん、肉や魚介との相性もよいので、サラダだけでなく、炒めものや煮ものにも活用できます。



※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。