

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

しめじとにんじんの豚肉巻き

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。
ドレッシング1本で味付けが決まるかんたんメニューです。

Recipe Card 1人分297kcal 塩分1.0g 調理時間15分



Close-up!

たまねぎの風味と
ハーブの香りが新鮮!
野菜だけでなく
肉や魚にもよく合う



キューピー テイस्टイドレッシング
オニオンクリーミー 210mL

たまねぎなどの香味野菜を炒め、パセリ、ローズマリー、タイム、オレガノの4種のハーブを合わせた、香り高いドレッシングです。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、蒸しものや炒めものなど、さまざまな料理に使え、レパートリーが広がります。

動画でも♪



※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●

夏の疲れを癒す!

今月は



豚肉

疲労回復に効果のあるおかず

夏の疲れが残る時期には、疲労回復に効果があるビタミンB1を多く含む豚肉がおすすめです。豚肉のビタミンB1の含有量は牛肉の8~10倍と、食品の中でも特に多いのが特徴です。そのビタミンB1の吸収を助ける働きがあるのがアリシンで、たまねぎや細ねぎからとることができます。豚肉のビタミンB1と細ねぎのアリシンを合わせて、疲労回復効果を高めましょう。食物繊維を多く含むしめじや、抗酸化作用の強いβ-カロテンが豊富なにんじんも一緒にとれる、ボリュームのあるおかずです。

この食材で
栄養アップ

しめじ

腸内環境をととのえる不溶性食物繊維が豊富です。エネルギー代謝に関わるビタミンB2も含まれます。ビタミンB2は水溶性なので、損失が少ない蒸し料理や煮ものにおすすめです。



細ねぎ

緑色の部分にはβ-カロテンが多く、強い抗酸化作用があります。生のねぎを切ることでアリシンが作られますが、アリシンは熱で分解されてしまうので、生食が効果的です。



材料 (2人分)

- 豚ロース肉(薄切り)…10枚(150g)
- しめじ…1パック(100g)
→根元を落とし、10等分にする。
- にんじん…1/3本(50g)
→細切りにし、10等分にする。
- 細ねぎ…4本
→小口切りにする。

キューピー テイस्टイドレッシング
オニオンクリーミー…大さじ3

ドレッシングを豚肉にからめると
下味がつくだけでなく
肉がやわらかく仕上がって
おいしいですよ

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



1 豚肉を広げ、キューピー テイ
स्टイドレッシング オニオン
クリーミー大さじ1½をかけ、
1枚ずつ両面からめる。



2 肉は縦長におき、手前にし
めじ、にんじんを等分におい
て、くるくると巻く。



3 耐熱の皿に②を巻き終わり
を下にして並べ、ラップをふ
んわりとかける。電子レンジ
で6分加熱し、1分蒸らす。



4 器に盛り、キューピー テイ
स्टイドレッシング オニオン
クリーミー大さじ1½をかけ
て、細ねぎをちらす。

Point 酢や塩、油などを含むドレッシングに
漬けることで、肉がやわらかくなります。

フライパンで作る時は水を足して!
フライパンに②を同様に並べ、水大
さじ3をふりかける。ふたをして中
火で5~6分蒸し焼きにする。