

1/2日分*の
新連載

野菜 たっぷりおかず

成人1日あたりの野菜の摂取目標量350gの1/2量を
一皿でとれるメニューをご紹介します。
今月の料理は、豚の薄切り肉をロール状に巻いてボリュームアップ！
肉にも野菜にも合うタルタル風ソースをからめながら召し上がれ！

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品おかずで塩分一日6g生活』（女子栄養大学出版部）など、著書多数。

この1品で
野菜180gが
とれる！



春野菜とロールポーク蒸し タルタル風ソース添え

Recipe Card 1/2量で626kcal 塩分1.9g 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 (2~3人分)

- 豚ロース肉(薄切り)・・・14枚(320g)
- グリーンアスパラガス・・・8~10本(160g)→4~5cmに切る。
- ミニトマト・・・12個(160g)
- 春キャベツ・・・大1枚(100g)→4~5cm四方に切る。
- にんじん・・・大1/2本(100g)→ピーラーでリボン状に削る。
- 塩、こしょう・・・各少々
- 薄力粉・・・適量
- オリーブ油・・・大さじ2
- タルタル風ソース
- キユーピー ペイザンヌサラダドレッシング・・・大さじ8
- ゆで卵・・・2個→粗いみじん切りにする。
- ピクルス・・・小2本(30g)→みじん切りにする。

作り方



1
ラップを広げ、豚肉を互い違いの向きにしながらかみ重なるようにして7枚並べる。これを2つ作り、塩、こしょう、薄力粉をふる。



2
一方の豚肉を手前から巻き、ラップで巻いて軽く押さえる。ラップをはずしてもう一方の豚肉の手前に置いてさらに巻き、同様にラップで軽く押さえる。ラップをはずし、8等分に切る。タルタル風ソースの材料はすべて混ぜる。



3
フライパンにオリーブ油を中火で熱して2の豚肉を並べ入れ、2分ほど焼いて厚みの半分くらいが白っぽくなった裏返す。



4
フライパンの空いているところに野菜を加え、ふたをして弱火で7~8分蒸し焼きにする。1~2分たったなら、野菜を広げた上に豚肉をのせて蒸し、うまみを野菜になじませる。器に盛り、タルタル風ソースをかける。

新連載を担当する
牧野直子です。
健康を意識した料理を
ご提案します。



今月のテーマ

旬のアスパラは油と一緒に

今が旬のグリーンアスパラガス。食材は旬の時期が最も栄養豊富なので、積極的に味わいたいものです。アスパラやにんじん、ミニトマトなどの緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは脂溶性ビタミンの一種で、油と一緒にとると吸収率がアップします。豚肉の脂やオリーブ油、ドレッシングと組み合わせるのがおすすめです。



Close-up

卵とハーブの風味が野菜にも、肉や魚にも合う！



3月9日
新発売
キユーピー
ペイザンヌサラダドレッシング

フランスで古くから愛されてきた「ペイザンヌサラダ」をイメージし、卵黄のkokやうま味に、卵と相性のよいタラゴンなど3種のハーブを組み合わせた香り豊かなドレッシング。野菜にかけるだけでなく、肉や魚介との相性もよいので、さまざまな料理に幅広く使えます。

※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。