

旬野菜 + たんぱく質 で

新連載

みんな元気!おかず

豚こま切れ肉を丸めて作った肉だんごを焼きつけ、みずみずしい新たまねぎと炒めてトマトソースでサッと煮るだけで、極上のひと皿のできあがり!旬のスナップエンドウを添えれば、彩りも栄養もアップします。

牧野 直子さん / 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。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店)など、著書多数。



豚だんごと春野菜の トマトソース煮

Recipe Card 1人分439kcal 塩分1.1g 調理時間15分

動画でも♪



牧野さんのたんぱく質メモ

たんぱく質は どれくらいとれば いいの?

1食でとりたいたんぱく質の量は、年齢や活動量によりますが、おおよそ20gが目安です。ちょうど肉や魚100g程度に含まれているたんぱく質の量が約20gです。ほかの食材をあげると、卵1個あたりに約6g、豆腐1/3丁(100g)に約7g、納豆1パック(40g)に約7gのたんぱく質が含まれています。肉や魚などの動物性たんぱく質と、豆腐など大豆製品の植物性たんぱく質の両方をバランスよくとり、1食あたり20gになるように心がけましょう。



旬野菜 + たんぱく質の 組み合わせ



スナップエンドウ、新たまねぎなどの旬の野菜に豚肉を合わせました。たまねぎのアリシンが豚肉のビタミンB₁の働きをサポートします。また、スナップエンドウには食物繊維が含まれます。

材料(2人分)

- 豚肉(こま切れ)・・・250g
- 新たまねぎ・・・1個(200g)
→縦半分に切り、縦に薄切りにする。
- スナップエンドウ・・・8本(60g)
→筋を取ってサッとゆで、斜め半分に切る。
- カゴメ 基本のトマトソース・・・1/2缶(約150g)
- 塩、こしょう・・・各適量
- 薄力粉・・・適量
- オリーブ油・・・大さじ1

昔の大地
新たまねぎ



昔の大地

Close-up

いつものトマト料理が 簡単にランクアップ!

カゴメ 基本のトマトソース 295g

たまねぎとにんにくをじっくり炒めて、トマトをしっかり煮込んだコクとうまみが引き立つトマトソース。味のバランスがよく、マイルドなので、毎日使っても飽きることがありません。旬の素材やメインになる食材の味をいかすことができます。

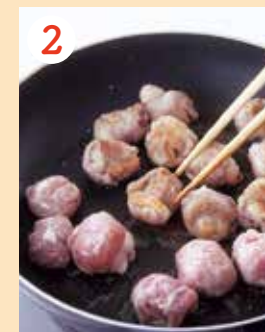


※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

作り方



1 豚肉に塩、こしょう各少々をふり、だんご状に丸めて薄力粉をまぶす。



2 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、豚肉を転がしながら3~4分かけて焼きつける。



3 豚肉を端に寄せ、フライパンの空いているところに新たまねぎを加えて2分ほど炒める。



4 基本のトマトソースを加え、ふたをして弱めの中火で3~4分煮る。塩、こしょう各少々で味をととのえて器に盛り、スナップエンドウを添える。