

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

ソーセージと野菜のトマトシチュー

大根とトマト缶、ソーセージなどをコトコト煮ましょう。

シチューは野菜をやわらかく煮るので消化がよく、体の芯から温まります。

Recipe Card 1人分422kcal 塩分2.6g 調理時間25分

動画でも！



Close-up!

みんな大好き
パリッ!! とした
おいしさ



Nipponham シャウエッセン®
ジッパー付

うまみとコクがたっぷりの粗挽きポークを天然の羊腸に詰めた、本格的なウインナーソーセージ。ジュシーでパリッとしたおいしさ、スモークの香りが楽しめます。ジッパー付は508g入りの大容量タイプで、買いおきにピッタリです。

※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●

胃腸をいたわりましょう

今月は



大根

消化のよいおかず

年末年始についつい食べ過ぎてしまった……。そんな時はしっかり栄養をとりつつ、疲れ気味な胃腸に負担をかけないシチューはいかがでしょう。今が旬の大根は、低カロリーなのでしっかり食べても安心です。ソーセージ(肉や魚介など)に含まれるうまみ成分のイノシン酸が、トマトのグルタミン酸との相乗効果でうまみを強め、好相性! ソーセージや、トマト、たまねぎなどの野菜のうまみが大根にしみ込み、シンプルな味付けでも味わい深く仕上がります。

+この食材で
栄養アップ

トマト

野菜の中でもうまみ成分であるグルタミン酸が特に豊富です。抗酸化作用の高いリコピンやβ-カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多く、栄養満点!



ブロッコリー

β-カロテン、ビタミンC、E、食物繊維などが豊富。血をつくるビタミンといわれる葉酸も多い。シチューなら茎もおいしく食べられます。



材料(2人分)

Nipponham シャウエッセン® …10本

大根…1/3本 →厚さ1.5cmのいちよう切りにする。

たまねぎ…1/2個 →薄切りにする。

ブロッコリー…1/3株 →小房に分ける。

バター…20g

薄力粉…大さじ1

A [カットトマト(缶詰)…1缶(400g)

水…1カップ

白ワイン…大さじ3

トマトケチャップ…大さじ2

B [塩…小さじ1/4

こしょう…少々

CGC
トマトケチャップ



シャウエッセン®は
後から加えて、パリッとした
食感に仕上げましょう。

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。『すぐに
作れる「あと一品」』(成
美堂出版)など、レシピ
本を多数出版。



作り方



1 大根を耐熱の皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジで8分加熱する。



2 鍋にバターを入れて温めて溶かし、たまねぎを中火で炒める。しんなりしたら薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。



3 Aを加えて混ぜ、大根を加える。ふたをして10分ほど煮る。



4 トマトケチャップ、ブロッコリー、シャウエッセン®、Bを加え、5~6分煮る。

Point レンジで加熱すると、煮る時間が短くなり、味のしみ込みが早くなる。また、大根特有のにおいが薄れる。

Point ソーセージと相性のよいトマトケチャップが味なじみをよくする。