

新連載 牧野直子さんに教わる

栄養 バランス 満点おかず

豚肉をソテーし、トマトケチャップで味付けする「ポークチャップ」。
新たまねぎをしんなりするまで炒めることで、甘みをプラス！
ケチャップにウスターソースを合わせて、
奥深い味わいに仕上げています。

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。

3月号から、三大栄養素の「PFCバランス」の黄金比率に近づけたおかずを提案しています。このコーナーで紹介するおかずに主食（ごはんやパン）を合わせれば、1食分の栄養をバランスよくとることができます。



ポークチャップ

Recipe Card 1人分354kcal 塩分1.6g 調理時間15分

動画でも▶



辛みの少ない新たまねぎは
しっかりと炒めて甘みを引き出します



理想の PFCバランス

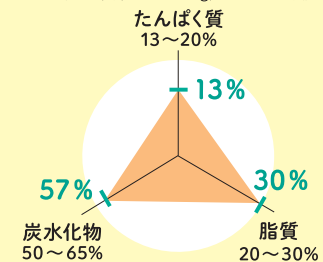
栄養バランスを考えるうえで大切にしたいのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%が理想的なPFCバランスです*。

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

豚肉 と 新たまねぎ でおいしく!!

今月の献立のPFCバランス

※おかずと主食(ごはん200g)を合わせた数値です。



たんぱく質源の豚肉に、旬の新たまねぎを合わせ、トマトケチャップ&ソースで味付けしてベビーリーフで彩りをプラス。ケチャップと新たまねぎの甘みで、子どもも食べやすい味わいです。

材料 (2人分)

- 豚肩ロース肉(しょうが焼き用)…4枚(200g)
- 新たまねぎ…1½個→縦に薄切りにする。
- 薄力粉…適量
- サラダ油…大さじ1
- A **カゴメ トマトケチャップ、カゴメ 醸熟ソース ウスター**…各大さじ1½
- 混ぜ合わせる。
- ベビーリーフ…適量

作り方



1

豚肉に薄力粉を薄くまぶす。



2

フライパンに油大さじ½を中火で熱し、1の豚肉を入れて2分ほど焼き、返して1分ほど焼いて取り出す。



3

2のフライパンに油大さじ½を足して中火で熱し、たまねぎを入れて炒める。しんなりしたら、豚肉を戻し入れる。



4

Aを加え、たまねぎと豚肉それぞれにからめながら、焼きつける。火を止めて器に盛る。ベビーリーフを添える。

POINT ケチャップもソースも加熱することで香りが出ます。水分をとばしながらからめると、コクが出ておいしさがアップします。

Close-up

ケチャップもソースも加熱して香りを引き出して!



カゴメ トマトケチャップ 500g

原材料は完熟トマト、糖類、酢、塩、たまねぎ、香辛料のみ。着色料、保存料を使用していないので安心! 世界中の畑をめぐる選んだトマトを、夏の畑で真っ赤に完熟させてから使っています。



カゴメ 醸熟ソース ウスター 500ml

カゴメ独自の「醸熟」製法で、スパイシーなのにまろやかな味わいに仕上げた、さらりとしたタイプのソース。揚げ物をさっぱり食べられるほか、炒め物などに隠し味として使うのもおすすめです。

※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。