

藤井恵のからだが好き

健康ごはん

●今月のテーマ●

「抗酸化作用で抵抗力をアップ」

旬のさやいんげん、パプリカは抗酸化作用を持つビタミンが豊富。たんぱく質が不足すると体力や抵抗力が低下します。豚肉やチーズで良質なたんぱく質もとって抵抗力を高めましょう。塩分控えめでおいしいひと皿です。



今月は

豚肉と野菜のだしチーズ蒸し

Recipe Card 1人分407kcal 塩分1.7g 調理時間15分



作り方動画はこちらから▶

からだにいい食材



抗酸化ビタミンで元気に!

さやいんげんはβ-カロテン、パプリカはビタミンC、Eなど、抗酸化作用を持つビタミン類が豊富です。抵抗力の強化が期待できます。

材料(2人分)

- 豚ロース肉(薄切り)…20枚(200g)
- さやいんげん…50g 体内で合成できない9種類の必須アミノ酸をすべて含む優秀野菜。
- パプリカ(赤、黄)…各1個
- A 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- 味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」…小さじ1
- 水…大さじ3
- ピザ用チーズ…40g 牛乳の栄養素を凝縮しているため、たんぱく質やカルシウムが豊富です。

下準備

- 豚肉にAをふる。
- さやいんげんは長さを半分に、パプリカはひと口大に切る。

作り方

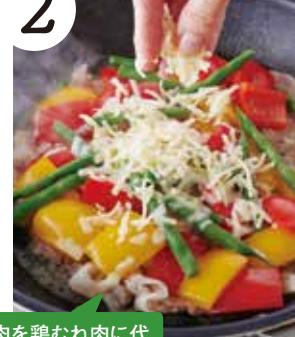
1



フライパンに材料を並べる

フライパンに豚肉、さやいんげん、パプリカを入れ、味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」を全体にふり、材料の水を回し入れる。

2



材料を蒸し煮にする

フタをして強火にかけ、蒸気が出てきたら中火にし、4分蒸し煮にする。チーズを散らし、再びフタをして、さらに1分蒸し煮にする。

豚肉を鶏むね肉に代えてもOK。よりさっぱりと仕上がります。

「ほんだし®」のうま味は、洋風の料理に使ってもおいしいんですよ。チーズと合わせるのがおすすめです。



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士

レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『藤井弁当 お弁当はワンパターンでいい!』(学研プラス)、『50歳からのからだ整え2品献立』(主婦と生活社)。

もう1品



わかめときゅうりの酢のもの

「ほんだし®」を加えると、やさしい味わいの甘酢になります。

材料(2人分)

- カットわかめ(乾燥)…5g
- きゅうり…1本
- 塩…小さじ1/5*
- 酢、水…各大さじ2
- 砂糖…大さじ1/2
- A 味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」…小さじ1
- 白いりごま…小さじ1

作り方

- ① わかめはたっぷりの水に5分ほどつけて戻し、水気をきる。きゅうりは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてあえる。

*きゅうりは1%の塩をふって水分を出すことで、歯ざわりがよくなり、甘酢とよくなじむので、おいしく食べられます。ふった塩は、水気をしぼると半分ほどしか残りません。

1人分37kcal 塩分1.1g 調理時間10分

Close-up!

濃厚なかつおだしのコクと味わいで簡単手軽に!



味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」100g箱

3種のかつお節を使用し、さらに「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩*しています。(*「ほんだし®」比、食塩相当量)。



味の素KK「ほんだし®」120g箱

香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、香り高く上品な味わいの和風だしです。

こちらを使って