

藤井恵のからだが好き

# 健康ごはん

## ●今月のテーマ●「夏バテを予防するおかず」

夏バテ予防には、たんぱく質+ビタミン+ミネラルをしっかり摂ることが大切!

疲労回復効果のあるビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉でたんぱく質を、野菜たっぷりのサルサでビタミンとミネラルを摂りましょう。水分の多いなすも合わせれば、熱中症対策もできます。



## 豚肉となすのソテー サルサソースがけ

Recipe Card 1人分409kcal 塩分2.1g 調理時間15分



作り動画はこちらから▶

### からだにいい食材



#### ビタミンB<sub>1</sub>で 疲労回復&ストレス軽減

豚肉は、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンが豊富。中でも疲労回復&ストレス軽減に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>は、牛肉や鶏肉よりも格段に多く含まれています。

フレッシュな味わいの「サルサ」は、そのままたっぷり料理にかけましょう! ピリッと辛みがきいた大人の味わいです。



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『藤井恵の野菜をたっぷり食べるワザ』(NHK出版)、『藤井恵の腹凹ごはん』(日経BP)。

### 材料(2人分)

豚肉(肩ロース・ステーキ用)・・・2枚(200g)

なす・・・3本

塩・・・小さじ1/2

こしょう・・・少々

カゴメ サルサ・・・150g

オリーブ油・・・大さじ2

香菜(パクチーのこと、あれば)・・・20g

なすは油との相性がよく、ソテーにぴったり。油と一緒に摂ればエネルギー源になり、夏バテ予防にも。

### 下準備

- 豚肉はこぶしでたたいてのばし、筋を切ってやわらかくする。元の大きさに戻し、塩、こしょうをふる。
- なすは縦半分に切り、皮に5mm間隔で斜めに浅い切り目を入れる(切り目を入れると火の通りがよくなる)。

### 作り方



- 1 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、豚肉と、なすは皮目を下にして並べる。
- 2 強火で1分焼き、中火にして3分焼く。返して同様に強火で1分、中火で3分焼く。
- 3 器に盛り合わせ、香菜を食べやすく切って添える。豚肉にカゴメ サルサをかける。

なすの皮は高温で焼くと色よく仕上がるので、なすは皮目から焼きます。

カゴメ サルサはそのままでおいしいので、かけるだけでOK! 塩分が少ないのもうれしいところ。焼いたなすや豚しゃぶにかけるのもおすすめです。

### もう1品



## ピーマンのガスパチョ

材料を合わせるだけだから簡単! おもてなしにも。

### 材料(2人分)

- カゴメ サルサ・・・150g
- A 冷水・・・3/4カップ
- ピーマン(みじん切り)・・・2個分
- オリーブ油・・・小さじ1

### 作り方

器にAを半量ずつ入れて混ぜ、オリーブ油を半量ずつ回しかける。

\*お子さまや辛さが苦手な方は、サルサの量を控えるなど、味を調整してください。

1人分46kcal 塩分0.7g 調理時間5分



こちらを使って

### Close-up!

野菜がたっぷり!  
トマトベースの  
野菜ディップ



### カゴメ サルサ

トマト、赤・緑のピーマン、たまねぎ、ハラペーニョのざく切りがたっぷり入った野菜ディップ。手軽に野菜が摂れるうえ、ノンオイル、ローカロリーだから何にでもプラスでき、料理の幅が広がります。トルティーヤチップスやタコスにつけるほか、チーズトーストやカレー、焼肉、豚しゃぶにかけるなど、気軽にお使いいただけます。

※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。