

牧野直子さんに教わる

# 栄養 バランス 満点おがず

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がず』(池田書店)など、著書多数。

ぼん酢しょうゆの酸味で、食欲がない時でもさっぱりと食べることができます。冷やして食べてもおいしいので、暑い夏におすすめの一品！作りおきにも重宝します。



## 豚肉と夏野菜の焼きびたし

Recipe Card 1人分269kcal 塩分1.2g 調理時間15分+



ぼん酢しょうゆはだし汁で割り、塩分を控えています。柑橘の風味で満足感があります。



### 理想のPFCバランス

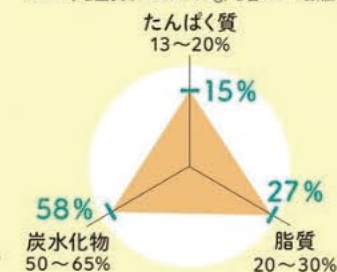
栄養バランスを考えるうえで大切にしたいのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的なPFCバランスです\*。

\*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

## 豚肉と夏野菜で栄養満点!!

### 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。



豚肉に、旬のなす、パプリカ、ししとうを合わせました。ししとう、パプリカに含まれるβ-カロテンは、油と合わせることで吸収率がアップします。

### 材料(2人分)

- 豚もも肉(薄切り)…8枚(180g)
- なす…1本 →皮を縞目にむき、幅1cmの輪切りにする。
- ししとう…6本 →縦に1本、切り目を入れる。
- パプリカ(赤)…1/2個 →横に幅1cmに切る。
- 日清オイリオ 日清ヘルシークリア…小さじ4
- だし汁…大さじ5
- ぼん酢しょうゆ…大さじ2 →バットに入れて混ぜる。
- 日清製粉ウェルナ 日清 クッキング フラワー® …大さじ1相当

### 作り方



1 なす、ししとう、パプリカに日清ヘルシークリア小さじ2をからめる。  
**POINT** なすは表面を油で覆うと、色素の流出が抑えられ、つややかに仕上がります。



2 フライパンに1の野菜を入れ、中火で2~3分焼き、ししとうは先に両面を焼いて取り出す。なす、パプリカは返し、ふたをして弱めの中火で2分蒸し焼きにし、取り出す。それぞれ取り出したら、すぐにAにひたす。



3 豚肉を広げて日清 クッキング フラワー®を両面にふりかけ、薄くまぶす。  
**POINT** 豚肉に日清 クッキング フラワー®をまぶすことで、調味液がよくからみます。また、冷めても豚肉がやわらかい状態を保ちます。



4 フライパンに日清ヘルシークリア小さじ2を中火で熱し、3の豚肉の半量を入れて焼く。肉の色が白っぽくなったら返し、両面を2~3分かけて焼く。熱いうちにAにつける。残りも同様に焼いてAにつけ、あら熱が取れるまで10分ほど(時間外)ひたしたら完成。

### Close-up

#### だしのきいた和食にも大活躍!



#### 日清製粉ウェルナ 日清 クッキング フラワー®

顆粒タイプの小麦粉なので粉が舞いづらく、溶けやすいのが特徴。ボトルタイプの容器で、使いたい分だけ使えて保存にも便利です。

#### 日清オイリオ 日清ヘルシークリア800g

「酸化」しにくく、開封後もスッキリと油っこくありません。鮮度が長持ちし、加熱時の油特有のにおいが少なく、しかもコレステロールゼロで、ビタミンEたっぷり! 健康志向の方にもおすすめです。

※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。