

牧野直子さんに教わる

栄養 バランス 満点おがず

うまみたっぷりの「日本ハム シャウスライス」に大根のステーキがよく合います。とろ〜り温泉卵をからめて食べるのがおすすめ！フライパンひとつで手軽に作れる、栄養バランスの良いひと皿です。

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がず」(池田書店)など、著書多数。



あらびきポークスライスと大根のステーキ 温泉卵添え

Recipe Card 1人分271kcal 塩分1.9g 調理時間15分

動画でも♪



「シャウスライス」にうまみとコクがあるからシンプルな調味料で簡単に味が決まります。



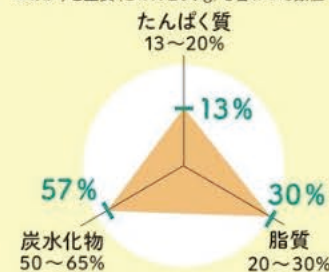
理想のPFCバランス

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 大根 で栄養バッチリ

今月の献立のPFCバランス ※おがずと主食(ごはん200g)を合わせた数値です。



「シャウスライス」の原料である豚肉は、たんぱく質やビタミンB₁を含みます。たっぷりの大根と合わせることで、カリウムや食物繊維も一緒にとることができます。

材料(2人分)

日本ハム シャウスライス…2パック(8枚)

大根(直径約7cmのもの)…6cm

→皮を厚めにむいて8等分の輪切りにし、片面に格子状に切り込みを入れる。

温泉卵…2個

ミニトマト…6個

ブロッコリー…6房(100g)

→塩を加えた湯で3分ゆで、ざるに上げる。

しょうゆ…大さじ1/2

粉チーズ…大さじ1

粗びき黒こしょう…少々

作り方



1

大根を耐熱皿に広げ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで3分加熱する。

POINT 大根は焼く前に電子レンジで加熱すると、火が通りやすくなり、味がしみ込みやすくなります。



2

フライパンを弱火で熱し、シャウスライスを片面約1分ずつ焼いて取り出す。



3

同じフライパンに大根を広げ入れ、空いたところにミニトマトを加えて弱めの中火にかける。大根は片面約2分ずつ、トマトは転がしながら焼き、大根にしょうゆをからめる。



4

器にシャウスライスと大根を交互に並べ、中央に温泉卵をのせ、ミニトマト、ブロッコリーを添える。粉チーズ、黒こしょうをふる。

Close-up

そのままでも、焼いても！あらびき食感が楽しめる



日本ハム シャウスライス(3パック)

シャウエッセンに仕上げる前の肉を使用したスライスタイプの商品。シャウエッセンならではの豚肉のあらびき感とうまみが楽しめます。そのままはもちろん、サラダにのせたり、食パンと一緒にトーストしたりとさまざまなメニューと好相性。4枚入りの使い切り少量パックで保存にも便利です。

※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。