

健診の数値が  
気になりだしたら

# 生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。  
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか



肝機能の  
改善に

“肝臓にやさしい”いかと  
こくのあるトマト風味がクセになる

## いかときのこのトマト煮

1人分 エネルギー 213kcal 食塩相当量 1.5g

肝機能 改善につながる  
けんこうPOINT

肝機能が低下すると老廃物を処理できずに蓄積するなどして、体が疲れやすくなります。肝臓の機能回復には、いかに含まれるタウリンが効果的。さらに、いかは低脂肪なので肥満の解消にも！



Profile  
新谷友里江 にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。

### 材料(2人分)

いか …………… 1ばい (250g)  
玉ねぎ …………… 1/2 個  
マッシュルーム …………… 8個  
しめじ …………… 100g  
にんにく …………… 1 かけ  
赤とうがらし …………… 1本  
オリーブ油 …………… 大さじ 1/2  
白ワイン …………… 大さじ 2  
A トマト水煮缶(ホール) …… 300g  
砂糖 …………… 小さじ 1/2  
塩 …………… 小さじ 1/3  
こしょう …………… 少々  
ローリエ …………… 1 枚  
クレソン …………… 適量

### 作り方

- ① いかは足をワタごと取り出してよく洗い、胴は軟骨を除いて1cm幅の輪切りに、足はワタを落として2本ずつに切り分ける。玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは石づきを取って半分に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは半分にちぎって種を取る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたらマッシュルーム、しめじを加えてさっと炒め、白ワインを入れる。アルコールが飛んだらAを加えて、トマトをつぶしながら混ぜる。
- ③ 10分ほど煮てとろっとしたら、いかを加えてさっと混ぜ、3～4分煮る。火が通ったら器に盛り、クレソンを添える。