

豚肉と夏野菜の煮込み

「豚肉」



疲れたときや、残暑などの影響でバテ気味のときに多く摂るとよいといわれるのが、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれるビタミンB₁です。ビタミンB₁は、糖質の代謝を促進して細胞を活発に働かせるのに役立つと同時に、筋肉に溜まった乳酸などの疲労物質をとり除くにも効果が大きい栄養素。豚肉には、このビタミンB₁が牛肉の約10倍も含まれています。

さらにビタミンB₁は皮膚や粘膜を健康に維持する働きがあるともいわれ、美肌づくりの栄養素でもあります。肌の荒れが気になったり、口内炎などが現れたときは、積極的に豚肉=ビタミンB₁を食べるとよいでしょう。

●材料 (2人分)

豚肉 (ロース)	120g
塩・こしょう (豚肉用)	少々
トマト	2個
たまねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
なす	1本
にんにく	1かけ
トマトケチャップ	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
白ワイン	小さじ2
パセリ	少々
オリーブオイル	大さじ2
ローリエ	1枚
塩・こしょう	小さじ1/3程度

●作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。

1人分

エネルギー
292
kcal

塩
0.9
g

もうひと皿



アボカドチーズ

アボカドは、ナトリウムと対になり血圧の調節などの健康効果を持つカリウムを多く含み、汗を多くかく夏には積極的に摂りたい食材です

●材料 (2人分)

アボカド	1個
クリームチーズ	60g
レモン汁	小さじ1/2
牛乳	小さじ2
塩	ふたつまみ程度
黒こしょう (粗挽き)	適量
オリーブオイル	適量

●作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分(種部分)に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。



1人分

エネルギー
276
kcal

塩
0.5
g