



1人分 エネルギー 32kcal
塩分 1.1g

1人分 エネルギー 279kcal
塩分 2.1g

メタボ撃退!

健康 うちごはん



料理制作/大越 郷子 (料理研究家・管理栄養士)
撮影/松島 均 ●スタイリング/深川 あさり

アスパラガスのめんたいこ和え

調理時間 約 5分

フライパンで
ゆでる

口の広い
フライパンなら、
長い食材でも
ゆでられます。

材料 (2人分)

グリーンアスパラガス …… 4 本 (80g)
辛子めんたいこ …… 1/2 腹 (30g)

合わせ 酒 …… 小さじ1
調味料 ポン酢しょうゆ …… 小さじ1

塩 …… 少々

作 り 方

- 1 グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、薄皮をむく。辛子めんたいこは中身をしごき出す。
- 2 ボウルに辛子めんたいここと合わせ調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
- 3 塩を入れた熱湯でグリーンアスパラガスを約 2 分ゆでてざるに上げ、3 ~ 4cm 長さに切り、さらに縦 2 等分に切る。
- 4 グリーンアスパラガスが熱いうちに②に入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。

グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスに豊富なアスパラギン酸には、エネルギーの代謝や乳酸の分解を促進する作用があり、滋養強壮や体力回復に役立ちます。抗酸化力の強いルチンも豊富で、毛細血管を丈夫にして血行を促し、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。

たけのこの肉巻きソテー

調理時間 約 30分

材料 (2人分)

たけのこ (水煮) …… 1 パック (200g)
トマト …… 1/2 個 (75g)
ねぎ …… 適宜
七味唐辛子 …… 少々
牛もも薄切り肉 …… 6 枚 (180g)
小麦粉 …… 少々
青じそ …… 6 枚 (3g)
サラダ油 …… 小さじ 2
だし汁 …… 100cc
合わせ 調味料 酒 …… 小さじ 2
みりん …… 小さじ 1
しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2

作 り 方

- 1 たけのこは縦 6 等分のくし形に切る。トマトは食べやすい大きさに切る。ねぎは千切りにし、七味唐辛子を混ぜておく。
- 2 鍋にたけのここと合わせ調味料を入れ、中火で 10 分くらい煮て、たけのこに下味をつける (煮汁は後で使うのでとっておく)。
- 3 牛肉を広げ、小麦粉を薄くふり、青じそと、軽く水けを切ったたけのこのをせてクルクルと巻き、表面に小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながら全体を焼きつける。
- 5 ②の煮汁を加え、汁けが少なくなるまで煮からめる。
- 6 ⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、ねぎをのせ、トマトを添え、残りの煮汁をかける。

フライパンで
焼く

フッ素樹脂加工の
フライパンを使うと、
使う油の量を
少なくできます。



たけのこ

食物繊維が豊富に含まれ、便通を促したり、コレステロールの吸収を抑えたりする働きがあります。また、カリウムも多く、体内のナトリウム (塩分) を排出するので、高血圧の人におすすめです。たけのこの節や切り口にある白い粉はチロシンというアミノ酸で、新陳代謝を活発にし、老化予防に役立ちます。