

料理制作 / 鈴木 薫  
撮影 / 吉田 篤史  
スタイリング / 朴 玲愛

# 豚肉と新玉ねぎの親子丼風

短時間でサッと作れる親子丼を、ビタミンB群の豊富な豚肉でアレンジ。みずみずしい新玉ねぎと豚肉にフワツとした卵がからみ、やさしい味わいです。



1人分 517 kcal  
塩分 2.4 g

**新玉ねぎ**

特有の刺激成分である硫化アリルが優れた血栓予防作用をもち、血液をサラサラにします。

## 材 料 2人分

- 豚ロース肉……………80g
- 新玉ねぎ……………1 個
- グリーンピース……………大さじ 2
- 卵……………2 個
- 市販のめんつゆ  
(丼用の濃さにする)……………100cc
- ごはん……………2 人分 (約 300g)
- 酒……………大さじ 2
- しょうゆ……………少々

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に、新玉ねぎは 1cm 厚さに切る。卵は溶きほぐす。
- ② フライパンにめんつゆ、酒を入れて中火にかけ、沸騰したら新玉ねぎを加える。新玉ねぎがしんなりしたら豚肉、グリーンピースを加えてさっと煮る。しょうゆで味をととのえ、溶き卵を流し入れて軽く混ぜる。
- ③ どんぶりにごはんを盛り、②をのせる。

# クリスピーキウイヨーグルト

ヨーグルトの酸味がきいた、さっぱりとしたパフェ風デザートです。コーンフレークのサクサク感が心地よいアクセントに。

## 材 料 2人分

- キウイ……………1 個
- プレーンヨーグルト……………大さじ 4
- コーンフレーク……………20g
- 砂糖……………大さじ 1



## 作り方

- ① キウイは粗みじん切りにして砂糖を混ぜ、5分ほどおいてキウイソースを作る。
- ② グラスにコーンフレーク、ヨーグルト、①の順に重ねる。



**キウイ**

果肉にはビタミンC、黒い種子にはビタミンEがたっぷり。抗酸化作用が強く、動脈硬化予防に効果的です。