

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

1人分 エネルギー 83kcal  
塩分 0.6g

1人分 エネルギー 593kcal  
塩分 1.9g

## ひと口野菜の中華風カレー

調理時間

約 25分

### 材料 (2人分)

豚肩ロース肉(塊) … 140g  
しょうが … 1/2片(8g)  
にんにく … 1片(6g)  
たまねぎ … 1/4個(50g)  
ズッキーニ … 1/2本(80g)  
ピーマン(緑) … 1個(30g)  
ピーマン(赤) … 1/2個(60g)  
かぼちゃ … 小1/4個(100g)  
塩・こしょう … 各少々  
ごま油 … 大さじ1  
豆板醤 … 小さじ1  
カレー粉 … 小さじ2  
小麦粉 … 大さじ1  
鶏ガラスープの素 … 小さじ2/3  
水 … 400cc  
オイスターソース … 小さじ1  
ごはん … 茶碗2杯分

### 作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふっておく。しょうがとにんにくはみじん切りにする。たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、かぼちゃは、それぞれ1cm角に切る。
- 2 フライパンにごま油、豆板醤、しょうが、にんにくを入れ、弱火にかける。
- 3 香りが出てきたら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わってきたらかぼちゃ以外の野菜類も加えて炒める。
- 4 全体に油がまわったらカレー粉と小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 5 かぼちゃと鶏ガラスープの素、水を加え、アクを取り除きながら中火で10～15分煮込み、オイスターソースで味をととのえる。
- 6 器にごはんを盛り、5をかける。

フライパンで  
炒め煮

「炒める」+  
「煮る」を  
フライパン一つで

### ズッキーニ

低エネルギーの淡色野菜。βカロテンとビタミンCが豊富で、体の抵抗力を高め、かぜ予防や美肌効果があります。血圧を安定させるカリウムや、骨の強化に欠かせないカルシウムなどのミネラル類もバランスよく含まれています。食物繊維も多く、腸内環境を整え、便通を促す効果があります。

フライパンで  
焼く

手軽に作れ  
グリルで  
焼いたような味わい

## グリルトマトのチーズがけ

調理時間

約 5分

### 材料 (2人分)

トマト … 大1個(200g)  
にんにく … 1/2片(3g)  
オリーブ油 … 小さじ2  
塩・こしょう … 各少々  
バジル … 2～3枚(2～3g)  
パルメザンチーズ … 大さじ1と1/2(10g)  
(すりおろしたもの)  
黒こしょう … 少々

### 作り方

- 1 トマトは輪切りにし、にんにくは包丁でつぶしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
- 3 にんにくの香りが出てきたら取り除き、トマトを入れて、強火で焼く。
- 4 塩・こしょうをふり、ちぎったバジルを加え、パルメザンチーズをふり入れ、火を止める。
- 5 器に盛り、黒こしょうをふる。

### トマト

抗酸化ビタミンのβカロテンとビタミンCをたっぷり含み、赤い色素のリコピンにも強力な抗酸化作用があります。高血圧対策に役立つカリウムや、胃の動きを高める有機酸も豊富。トマトを油で加熱調理するとうまみが増し、βカロテンやリコピンの体内への吸収率もアップします。