

# 理想の バランス 献立

メタボ撃退!

50周年特別メニュー

料理制作/藤原 美佐 (管理栄養士)  
撮影/原 ヒデトシ  
スタイリング/野澤 幸代



1人分 エネルギー  
**448kcal**  
食物繊維 8.9g  
塩分 2.4g

1人分 エネルギー  
**136kcal**  
食物繊維 0.7g  
塩分 0.4g

## 食物繊維たっぷりの 「ごちそう蒸し鍋」でおもてなし!

今回は、「50周年特別メニュー」です。お誕生日やご家族にとっての記念日、クリスマスなどのおめでたい席で、豪華かつヘルシーなおもてなしができる料理をご紹介します。

### ごちそう蒸し鍋

材料 4人分

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	200 ~ 250 g
牛赤身肉 (しゃぶしゃぶ用)	200 ~ 250 g
小松菜	1/2 束
わけぎ (または九条ねぎ)	1/2 束
にんじん	1/2 本
パプリカ (赤・黄)	各 1/2 個
プチトマト	8 ~ 12 個
しめじ・エリンギ	各 1 パック
白菜 (葉の部分)	4 ~ 6 枚 (200~300 g)

#### りんごポン酢だれ

すりおろしたりんご	小1個分 (200 g)
しょうゆ・みりん・酢	各 大さじ 2

#### ごまみそだれ

長ねぎのみじん切り・おろししょうが・練り白ごま	各 50 g
みそ	30 g
酢	大さじ 2
だし汁・大根おろし	各 1/2 カップ

#### 作り方

- 小松菜とわけぎは6cm長さに切り、にんじんはピーラーでスライスする。パプリカは6cm長さの棒状に切る。
- プチトマトはへたを取り、しめじは石づきを切って小房に分け、エリンギは2~4つに裂く。白菜は縦半分に分ける。
- りんごポン酢だれとごまみそだれの材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- 豚肉、牛肉を広げ、①の野菜を適量ずつ巻く。
- 蒸し料理用のすのこ、または蒸しかご (写真) に白菜を敷き、④と②をのせる。
- 湯を沸かした土鍋に⑤をのせてふたをし、強火で12分ほど肉に火が通るまで蒸す (2回に分けてもよい)。卓上に出し、③のたれ2種類を添える。



手持ちの土鍋にフリーサイズの蒸しかごをセットし、食材を並べればOK。手軽に蒸し料理が楽しめます。

### りんご入りパンプディング

材料 16 × 12cm の流し缶 1 個分・8 人分

食パン (6枚切り)	2 枚
りんご	1/2 個
レーズン	20 g
牛乳	1 と 1/2 カップ
卵	3 個
砂糖	大さじ 2
バニラエッセンス	少々
はちみつ	大さじ 1
シナモンパウダー	適量
バター	10 g

#### 作り方

- Aは混ぜ合わせ、こす。
- 食パンはひと口大に切る。レーズンはひとひたの熱湯につける。
- りんごは皮つきのまま丸形に切って芯を除き、7mm幅に切る。
- フライパンにバターを溶かし、③をしんなりするまで弱火で炒める。はちみつを加えてさらに炒め、シナモンパウダーをふる。
- 型に薄くサラダ油 (材料外) を塗って②の食パンを敷き詰め、水けをしぼったレーズンと④を散らし、①を少しずつ加えてパンに吸い込ませる。
- 天板に⑤を置き、天板の深さの半分まで湯をはって湯せんにし、160℃のオーブンで20~30分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、型から出して器に盛る。

#### 栄養コラム

便秘解消に役立ち、ダイエットの強い味方として知られる食物繊維。玄米や全粒粉、根菜、きのこなどに多く含まれる不溶性の食物繊維は、腸内環境を整え、有害物質の排出に役立ちます。また、果物や海藻などに多く含まれる水溶性の食物繊維には、コレステロールの排出を促し、血糖値の上昇を抑える働きがあります。2種類の食物繊維をバランスよくとり、体の中をデトックスしましょう!