

管理栄養士直伝!



HEALTHY
RECIPE



日本人の多くは摂取量が不足している
「たんぱく質」の代表「お肉」と旬野菜がたっぷり!

牛肉とそら豆の バターポン酢ソテー

1人分
397kcal

食塩相当量 1.9g
たんぱく質 18.1g

相性抜群のバターとポン酢で味付け!

材料(2人分)

牛肩ロース肉(焼き肉用)	200g	バター	5g
塩・こしょう	各少々	バター	5g
そら豆(冷凍)	100g	A ポン酢しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	1/2個(100g)	みりん	小さじ1
にんにく	1片	黒こしょう(お好みで)	少々

作り方

- 1 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。そら豆は解凍し、皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにバター(5g)・にんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、牛肉を加え、両面に焼き色が付くまでさっと焼く。
- 3 Aを加えて味をととのえ、そら豆を炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

たんぱく質の役割ってどんなもの?



三大栄養素の一つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織をつくるものになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などはたらきもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。

MEMO

牛肉は加熱しすぎると硬くなりやすいため手早く炒めるのがコツ。牛肩ロースは赤身のものを選ぶと、より高たんぱく質、脂質が低めでおすすです。お好みでも肉やバラ肉でもOK。



カリカリ豚と春野菜の 中華風卵炒め

1人分
332kcal

食塩相当量 2.0g
たんぱく質 22.4g

さまざまな歯ごたえが楽しめる!

材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)	200g	溶き卵	1個
塩・こしょう	各少々	ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1	オイスターソース	小さじ2
キャベツ	1/6個(200g)	A しょうゆ	小さじ2
たけのこ(水煮)	80g	砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2		

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- 2 フライパンにごま油(小さじ1/2)を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- 3 フライパンにごま油(大さじ1)を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- 4 3のフライパンにキャベツ・たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。2と3を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

MEMO

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。



料理/板垣 好恵(管理栄養士) 撮影/巢山 サトル スタイル/大原 美穂

共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください!

