



ぱぱっと
できる!

野菜たっぷり 健康ごはん



体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=小林まさみ(料理研究家) 撮影=原ヒデシ スタイリング=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵

生野菜をたっぷり使って
さっぱりとした味わい&
色鮮やかに



1人分 エネルギー515kcal
食塩相当量2.3g

彩り野菜のせ pork ソテー



材料(2人分)

| | |
|--------------------|----------------|
| 豚ロース肉(しょうが焼き用) | 紫玉ねぎ(または玉ねぎ) |
| ……………6枚(250g) | ……………¼個(50g) |
| 塩……………小さじ¼ | レモン汁……………大さじ1 |
| こしょう……………少々 | カレー粉……………小さじ½ |
| 冷凍枝豆(さや付)……………100g | A 一味唐辛子……………少々 |
| アボカド……………½個 | 塩……………小さじ½ |
| トマト……………½個(80g) | オリーブ油……………大さじ½ |
| | オリーブ油……………大さじ½ |

作り方

- 枝豆は解凍してさやから実を取り出す。アボカドとトマトは1cm角、紫玉ねぎは粗みじんに切る。ボウルでAを合わせ、野菜を加えて混ぜる。
- 豚肉は半分に切り、両面に塩こしょうをふる。フライパンにオリーブ油を強火で熱し、豚肉を並べて両面を2~3分焼く。
- ②を皿に盛り、①をかける。



薄いお肉で調理時間を短く!

しょうが焼き用の肉は、とんかつ用と比べ火が通りやすく、調理時間が短く済みます。忙しくて時間がないときは、材料の選び方や切り方を工夫するとよいでしょう。

しらたきチャプチェ



材料(4人分)

| | |
|------------------|-------------------|
| 牛切り落とし肉……………100g | 生しいたけ……………3本(60g) |
| おろしにんにく……………少々 | ニラ……………1束(100g) |
| 砂糖……………小さじ¼ | しらたき……………½袋(150g) |
| A 酒……………小さじ2 | ごま油……………大さじ1 |
| しょうゆ……………小さじ2 | しょうゆ……………大さじ1 |
| ごま油……………小さじ1 | B 砂糖……………大さじ½ |
| 玉ねぎ……………½個(100g) | 塩こしょう……………少々 |
| にんじん……………½本(50g) | 白炒りごま……………大さじ1 |

作り方

- 牛肉は1.5cm幅に切る。玉ねぎは薄切りに、にんじんは細切りにする。しいたけは石づきを取り、かさは薄切りに、軸は粗く裂く。ニラは5cm長さに切る。しらたきは下茹でしてザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ボウルでAを混ぜ、牛肉を加えてもみ込む。
- フライパンにごま油、玉ねぎ、にんじんを入れ、強めの中火で炒める。しんなりしたら②を加えて、色がほぼ変わったら端に寄せる。隙間にしらたき、しいたけを加えて、油が回るまで炒める。
- しらたきとしいたけにBを加えて炒めて、なじんだらニラ、ごまを加えて全体を炒め合わせる。

しらたきを使ってヘルシーに!
にんにくとニラで
疲労回復効果も



1人分 エネルギー156kcal
食塩相当量1.3g

冷蔵保存
約4日



フライパンを上手に使えば 片付けも楽

火が通った食材は奥に寄せて、次に加える材料を手前で炒めてから混ぜ合わせます。分けて調理しないので、片付けも楽になります。

Profile

こばやし まさみ ● 料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい! カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。