



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

豚肉と大根の和ケチャップ煮



【材料】(1人分)

・豚肉(もも)	60g		
・大根	70g		
・オクラ	2本		
・ミニトマト	4個		
・しめじ	30g		
・黄パプリカ	30g		
・だし	400ml		
・しょうゆ	小さじ1	・みりん	小さじ1
・ケチャップ	小さじ1	・こしょう	適量

【作り方】

- ① 皮むき大根の輪切りに包丁で数か所に切り込みを入れる。
- ② だしを入れた鍋に①としめじを入れフタをし、加熱する。
- ③ 20分加熱後、豚肉を加えしょうゆとみりんを入れる。
- ④ さらに10分弱火で煮た後、輪切りにした星型のオクラ、ミニトマト、ケチャップを加える。
- ⑤ 大根に箸がスッと入るようになったら火を止め、食べやすい大きさに切った黄パプリカと皿に盛り付け、こしょうをふる。 ※パプリカはさっと湯がくと食べやすくなります。

【エネルギー 173kcal, 食物繊維 4.4g
カルシウム 50mg、鉄 1.1mg 塩分 1.1g】



人材バンク
管理栄養士
松浦 みか

鍋に食材を順番に加えて、コトコト煮込むだけのお料理をご紹介します。大根に味がしみこむようにお箸で切り込みを入れましょう。赤色、黄色、緑色と、数種類の野菜を添えて、お料理の彩りをよくすると、満足感もありますね。野菜は、一日350g以上！が理想の野菜量です。今回のレシピは、野菜190g。一日の1/2の野菜量が摂取できます。

豚もも肉を選ぶと低脂肪となり、エネルギー量(カロリー)と脂質量が下がります。真っ赤なトマトには、うまみ成分のグルタミン酸が豊富です。トマトケチャップと合わせることで、酸味のまともりもよくなり美味しさもアップします。しょうゆの量も減り、減塩になるので、高血圧予防にもおすすめです。食物繊維の多いきのこ(今回のレシピでは、しめじ)を毎日のお料理に活用しましょう。LDL(悪玉)コレステロールの上昇を予防することにつながります。まいたけ、えのきたけ、しいたけ、エリンギなどのきのこ類は冷凍もできるので、冷凍室に常備しておいてもよいですね。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

