

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.14

おいしくて太らない旬ごはん

実は意外と太る夏を乗り切るレシピ

料理制作 / wato (管理栄養士、フードコーディネーター)
撮影 / MIHO スタyling / UKO

豚肉とトマトのんにく甘酢炒め

+玄米ごはん

材料 (2人分)

豚もも肉(赤身)…… 160g	にんにく …… 2片(10g)	
A { 塩 …… 小さじ2/3	B { 酢 …… 大さじ2	
酒 …… 小さじ2		しょうゆ …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2		砂糖 …… 小さじ2
たまねぎ …… 1/2個(120g)	オクラ …… 6本	
トマト …… 2個(200g)	ごま油 …… 小さじ2	
	玄米ごはん …… 300g	

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。たまねぎとトマトは乱切りに、にんにくは輪切りにする。Bは混ぜ合わせておく。オクラは表面に塩をこすりつけ1分半ほど茹でておく。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を通す。香りが出てきたら、たまねぎと豚肉を入れて、弱めの中火で4分ほど炒める。
- ③ トマトとBを加えて2分ほど炒める。材料に火が通ったら火を止めて皿に盛り付ける。玄米ごはんとおクラを添える。

1人分 230kcal
塩分 2.4g
玄米ごはん 248kcal 塩分0g

ヘルシー-POINT

- きちんと下処理をすると、脂肪の少ない部位でもおいしくいただけます。片栗粉を加えるとさらに肉がしっとりする保水効果があるほか、全体に軽くとろみがつくので、味がよくなります。



管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子



暑さにまかせて清涼飲料やめん類の多い食事機会は、糖質が体内でエネルギーとして上手く使われず脂肪として蓄積され、体重増加や疲労感を招きやすくなります。

糖質が体内でエネルギーをつくりだす過程を今回のメニューで説明すると、主菜に使われている豚肉の赤身から

は糖質の代謝に欠かせないビタミンB₁、主食の玄米からは糖質とビタミンB₁、そして香味野菜のんにくに含まれるアリシンという成分はビタミンB₁の働きを活発にさせます。糖質が体内でその役割を十分に果たすためにはビタミンB₁やアリシンの存在あってこそなのです。

肉・魚・鶏卵・大豆製品など主菜となる食品はほぼビタミンB₁を含み、今さらながらおかずのある食事の大切さを感じます。