

このレシピは那須山荘でも提供しています。

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.20

梅雨の体調管理にも 熱中症を予防するメニュー

豚肉と夏野菜の煮込み

料理制作／鶴田 真子
(管理栄養士・健康運動指導士)
撮影／愛甲 武司
スタイリング／寺門 久美子

材料 (2人分)

豚肉 (ロース)	120g
塩・こしょう (豚肉用)	少々
トマト	2個
たまねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
なす	1本
にんにく	1かけ
A	
トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1
白ワイン	小さじ2
パセリ	少々
オリーブオイル	大さじ2
ローリエ	1枚
塩・こしょう	小さじ1/3程度

作り方

- ① 豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④ さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



1人分 292kcal
塩分 0.9g



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



疲労回復源のビタミンB1が豊富な豚肉と「トマトが実れば医者が青くなる」といわれることわざがある夏野菜の代表トマトをメインに使った熱中症の予防になる料理です。

今回、ほかの夏野菜として、むくみをとる、利尿作用が

あるなすや、カリウムを多く含む低糖質のズッキーニを組み合わせています。

また、この食材をオリーブオイルと一緒に摂ることで、ビタミンEの抗酸化作用が強化されます。

出来立ても美味しいですが、冷めても美味しいレシピです。

ズッキーニの代用にピーマンやオクラ、ゴーヤなどの夏野菜もおすすめです。