

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2017.4
第38回
担当:有富

第38回のテーマ『旬の食材を堪能しよう！～新玉ねぎ編～』

徐々に暖かくなり、もうすぐお花見の季節ですね。スーパーに並ぶ野菜の品揃えも春仕様になってきました。今回は春野菜の中から新玉ねぎを使ったレシピをご紹介します。

お弁当に入れることもできるおかずですので、お花見のお供に、是非一度お試しください！

豚肉を巻いて食べ応えもアップ！

新玉ねぎの豚肉巻き

調理時間:30分

材料 (2人分)

- 豚肉(薄切り):160g
- 新玉ねぎ:1個
- 油:大さじ1
- 塩こしょう:少々
- しょうゆ:大さじ1と1/2
- みりん:大さじ1と1/2
- キャベツ(千切り):50g



栄養成分(1人分)
エネルギー:307kcal
たんぱく質:17.2g
脂質:17.9g
炭水化物:16.6g
食塩相当量:2.0g

この行程で成分量がUP!
(管理栄養士のヒトコト参照)

作り方

- ① 新玉ねぎを縦半分に切り、繊維に対して直角に1cm程度の厚さに切り、20分ほど置く。
- ② 新玉ねぎに肉を巻く(肉のサイズが小さい時は新玉ねぎに巻きつけ握るようにくっつける)。
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、上から塩こしょうをふる。
- ④ フライ返しで肉を押さえつけながら強火で焼く。焦げ目がついたら裏返す。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら一旦火を止め、●の調味料を入れて全体に絡め、強火で煮詰める。
- ⑥ 器にキャベツを盛り、その上に⑤を乗せたら完成！

管理栄養士からのありがた〜い?ヒトコト

新玉ねぎには玉ねぎの独特なおい成分である**硫化アリル**が含まれます。**硫化アリル**には**ビタミンB1**の吸収を助け、その効果を持続させる働きがあります。**ビタミンB1**は糖質のエネルギー代謝に関わるほか、**疲労回復**や**イライラ**の解消、**精神安定**にも関わる栄養素です。豚肉には**ビタミンB1**が豊富に含まれるので、今回のレシピの食べ合わせはオススメ！

硫化アリルは熱に弱いので、効率的に摂るのは生食が一番ですが、切ってから加熱するまでに15~30分程度時間をおくと、玉ねぎに含まれる**酵素**の作用により、熱に強い成分に変わります。**硫化アリル**は水にも弱いので、水にさらすのもなるべく避けたほうが良いでしょう。

過去のレシピがホームページで
チェックできます！ アクセスは…

おかやま薬局

検索

www.okai-medical.com