

レシピ紹介

豚肉と野菜のフライパン蒸し

【材料】2人分(1人分 359kcal)

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用肉 200g
- ・キャベツ 1/8 個
- ・にんじん 小1本(100g)
- ・しいたけ 4~5枚
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・ポン酢しょうゆ 適量
- ・塩、こしょう少々
- ・酒 小さじ2
- ・バター 大さじ1

【作り方】

キャベツはざく切りにする。ニンジンピーラーなどで薄くそぐ。しいたけは四つ切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。

フライパンに野菜を敷き詰め、豚肉を1枚ずつふんわり握ってまとめ、ところどころにのせる。全体に塩、こしょう各少々をふり、肉に酒をふりかける。水大さじ4~5を加えてふたをし、7~8分、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。熱いうちにバターをちぎってのせ、さっくりと混ぜ合わせる。器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

生野菜と温野菜、どっちがいいの？



「生野菜は苦手ですが食べたほうがいいのでしょうか。」という質問をいただく事があります。その時おはなしさせていただくのが、温野菜でも全く問題ないということです。

温野菜のいいところは、

- ・かさが減るので量を取りやすい
- ・消化に良い

などがあげられます。特に少食の方は、生野菜でお腹がいっぱいになってしまい、たんぱく質などの大事な栄養がとれなくなることも考えられます。



野菜を加熱した時に心配なのが栄養素が流出してしまうことかと思えます。それについては来月ご説明しますね