

藤井恵のからだが好き

からだにいい食材

食物繊維で腸内環境をととのえる!

ごぼう、たけのこには、整腸作用がある食物繊維が豊富なので、腸内環境をととのえてくれます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムも含まれます。



健康ごはん

●今月のテーマ●

「食物繊維たっぷりのおかず」

ごぼうとたけのこには、食物繊維が豊富です。

今月は、食物繊維がしっかりとれる酢豚を提案します!

ミニトマトやそら豆など彩りのよい野菜を合わせれば

抗酸化ビタミンのビタミンA・C・Eもしっかり補給できます。

中性脂肪や内臓脂肪を減らす働きがある酢は、日常的にとりたいので

旬の食材を使った酢豚がおすすめです。



今月は

春野菜の彩り酢豚

Recipe Card 1人分464kcal 塩分2.1g 調理時間15分

作り方動画はこちらから▶



Close-up!

炒めものや揚げものでの合わせ使いがおすすめ!



ボトルタイプ 100g



詰め替え用 80g

日清フーズ 日清水溶きいらずのとりみ上手

片栗粉の代わりに使える調理用ミックス粉。サラサラとしていてふり出しやすく、水溶きいらずで簡単にとろみづけができるので、から揚げなどはサクサクした衣に仕上がります。



456g



145g

日清オイリオ BOSCO エキストラバージン オリーブオイル

早摘みグリーンオリーブと本場の職人の技にこだわった一番搾りのオリーブオイル。オレイン酸、ビタミンE、ポリフェノールを多く含み、健康志向の方におすすめです。

こちらを使って

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

材料(2人分)

豚もも肉…200g
たけのこ(水煮)…100g
新ごぼう…50g

そら豆…10粒
ミニトマト…10個
塩、こしょう…各少々

日清 水溶きいらずのとりみ上手…適量

A 砂糖、酢…各大さじ2
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ½

日清オイリオ BOSCO エキストラバージンオリーブオイル…大さじ2

ごぼうは皮にも栄養が含まれている。新ごぼうの皮はやわらかいので、よく洗って皮はむかずに使うとよい。

豚肉に含まれるビタミンB₁の吸収率をアップさせる働きがある。

「とりみ上手」を豚肉に薄くまぶすと、肉をやわらかく、香ばしく仕上げるができます!



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士

レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『藤井弁当 お弁当はワンパターンでいい!』(学研プラス)、『50歳からのからだ整え2品献立』(主婦と生活社)。

下準備

- 豚肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふり、日清 水溶きいらずのとりみ上手をまんべんなく薄くまぶす。
- たけのこは小さめの乱切りにし、ごぼうはよく洗い、斜め切りにする。
- たまねぎは2cm四方に切る。そら豆は薄皮を取り除く。

作り方



フライパンに日清オイリオ BOSCO エキストラバージンオリーブオイルを中火で熱し、豚肉、ごぼうを入れる。全面がこんがりするまで6分かけて焼く。



たけのこ、たまねぎ、そら豆、A、水¾カップを加えて強火で煮立て、中火で2〜3分煮る。



火を止め、日清 水溶きいらずのとりみ上手適量(小さじ2ほど)をまんべんなくふり入れて手早く混ぜる。ミニトマトを加え、中火でとろみがつくまで2〜3分煮る。

もう1品



じゃがいものフライ

オリーブオイルで揚げ焼きにするから風味豊かでおいしい!

材料(2人分)

じゃがいも…1個(150g)
塩…小さじ½
こしょう…少々

日清 水溶きいらずのとりみ上手…適量

日清オイリオ BOSCO エキストラバージン オリーブオイル…適量

1人分111kcal 塩分0.9g 調理時間15分

作り方

- じゃがいもは皮付きのまま1cm角の棒状に切って水でサッと洗って水気をきり、塩、こしょうをふり、日清 水溶きいらずのとりみ上手をまんべんなく薄くまぶす。
- フライパン(直径26cm)に日清オイリオ BOSCO エキストラバージンオリーブオイルを深さ1cmほど入れて熱し、①を入れる。中温で10分、返しながらか揚げ焼きにする。