

藤井恵のからだが好き

健康ごはん

●今月のテーマ●「免疫力アップおかず」

免疫力を高めるには、良質なたんぱく質とβ-カロテンをとりましょう！

にんじんは、抗酸化作用を持つβ-カロテンが豊富です。

牛肉で動物性たんぱく質が、豆腐で植物性たんぱく質がとれるひと皿です。



今月は

こくうま肉豆腐

Recipe Card 1人分421kcal 塩分1.8g 調理時間20分

Close-up!

粗くおろした
たまねぎの食感が
楽しめる



キューピー

すりおろしオニオンドレッシング 180ml

すりおろしたたまねぎに、練りごまや炒めたにんにくを加えた、香り豊かでコクのあるドレッシングです。野菜はもちろん、肉や魚介との相性もよいので、サラダだけでなく、煮ものの味付け、炒め油の代わりに活用できます。

こちらを使って

からだにいい食材



抗酸化ビタミンで健康に！

にんじんは、抗酸化作用を持つβ-カロテンが特に豊富で、免疫力アップの効果が期待できます。ほかに、抗がん作用が認められているα-カロテンも多く含んでいます。

材料(2人分)

牛肉(切り落とし)…150g

木綿豆腐…200g

にんじん…1/3本

えのきだけ

…1/2袋

さやえんどう…10枚

キューピー

すりおろしオニオンドレッシング…大さじ4

酒…大さじ2

水…1/2カップ

β-カロテンは油と一緒にとると、吸収率が高まります。にんじんをドレッシングの油分で炒めて吸収しやすくします。

食物繊維が豊富なきのこ。えのきだけは根元部分に栄養やうまみがあるので、おがくずがついた部分だけ切り落としましょう。

すりおろしオニオンドレッシングは加熱すると、たまねぎの風味が増しておいしいですよ！



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『藤井恵の野菜をたっぷり食べるワザ!』(NHK 出版)、『藤井恵の腹凹ごはん』(日経 BP)。

下準備

- 牛肉はひと口大に、豆腐は6等分に切る。
- にんじんは短冊切りにし、えのきだけは長さを半分にして切っておく。さやえんどうは筋を取る。

作り方

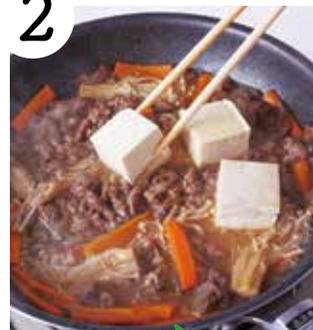
1



フライパンにキューピー すりおろしオニオンドレッシング大さじ1を中火で熱し、にんじん、えのきだけ、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、酒を加えてアルコール分をサッと飛ばし、材料の水を加えてふたをして5分煮る。

炒めすぎると肉がかたくなるので、赤みが残るくらい水を加える目安です。水に牛肉のうまみが溶け出て、おいしい煮汁になります。

2



キューピー すりおろしオニオンドレッシング大さじ3、豆腐を加え、ふたをして6~7分、時々豆腐に煮汁を回しかけながら煮る。さやえんどうを加え、1~2分煮る。

ドレッシングを足して煮汁の味を決めてから、豆腐を入れます。かたい面を上下にして入れると煮くずれしにくくなります。少ない煮汁でもふたをして時々煮汁を回しかけながら煮ると、とろみが出て味がなじみ、おいしく仕上がります。

もう1品



キャロットラペ

β-カロテンやビタミンCが豊富なパセリで彩りよく！

材料(2人分)

にんじん…1本

キューピー すりおろし

オニオンドレッシング…大さじ2

パセリ(みじん切り)…大さじ2

作り方

① にんじんは長さ5~6cmのせん切りにする。

② 耐熱のボウルに①、キューピー すりおろしオニオンドレッシングを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで2分加熱する。よく混ぜ、あら熱が取れたらパセリを混ぜる。

1人分69kcal 塩分0.9g 調理時間10分

※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。