

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

新たまねぎとトマトの豚肉巻き

オイスターソースのうまみが新たまねぎの甘み、トマトの酸味とよく合います！
生でもおいしい新たまねぎとトマトを豚肉で巻いて肉に火が通ればOK。サッと作れます。

Recipe Card 1人分425kcal 塩分2.9g 調理時間15分

動画でも！



Close-up!

和洋中問わずに使える
牡蠣のkokとうまみが
詰まったソース



李錦記 オイスターソース 255g(左)
李錦記 パンダブランド
オイスターソース 140g(右)

新鮮な牡蠣のエキスをたっぷり使い、秘伝の
伝統製法で作上げたオイスターソースです。
本物だけが持つ深いkokと濃厚な牡蠣の風味
が特徴です。炒めものや煮ものの調味料として、
和洋中を問わずに使えます。

※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。

●今月のテーマ●

疲れを感じる時に！

今月は



新たまねぎ

疲労回復に効果のあるおかず

新生活が始まって1ヵ月がたち、疲れを感じ始める
時期です。疲労回復に効果がある栄養素は、ビタミン
B₁が知られていますが、その働きを助けるのが
硫化アリルです。硫化アリルは、たまねぎ特有の成
分です。

新たまねぎと、ビタミンB₁を豊富に含む豚肉を合
わせて、疲れを取りましょう。トマトを合わせると、
クエン酸の働きで、疲労回復効果がさらにアップ
します。

たまねぎにはポリフェノール類が含まれるので、コ
レステロール値を下げる働きも期待できます。

十この食材で
栄養アップ

トマト



抗酸化作用の高いリコピンやビタミンC、
β-カロテンが豊富。体内の余分な塩分
を排出するカリウムや便秘改善に効果の
ある水溶性食物繊維も含んでおり、栄養
満点！加熱するとリコピンの吸収率が高
まります。

豚肉



ビタミンB₁の含有量が牛肉の8~10倍と、
食品の中でも特に多いのが豚肉です。ビ
タミンB₁は水に溶けやすいので汁ごと食
べる料理や焼く、炒めるなどの調理法が
おすすめです。

材料(2人分)

- 豚ロース肉(薄切り)…12枚
→塩、こしょう各少々をふる。
- 新たまねぎ…1/2個
→4等分のくし形に切る。
- トマト…1個 →八つ割りにする。
- 薄力粉…適量
- サラダ油…大さじ1/2
- しょうが(すりおろし)…小さじ1
- A 李錦記 オイスターソース…大さじ1 1/2
- 酒…小さじ2
→Aは混ぜておく。
- ベビーリーフ…適量

オイスターソースなどの調味料は
肉を焼いてから、からめます。
仕上げにからめるので、
しっかりと味わいが感じられます。

藤井 恵 / 料理研究家・
管理栄養士
旬の食材をいかした、簡
単でおいしく、体によいメ
ニューを提案。『藤井恵の
免疫力を高めるかんたん
ごはん』(家の光協会)など、
レシピ本を多数出版。



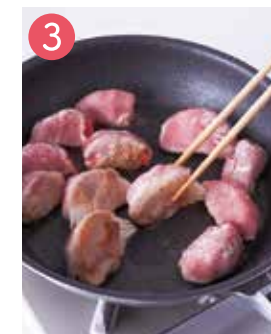
作り方



1 たまねぎ、トマト各1切りに
豚肉を1枚ずつ巻きつける。



2 ①に薄力粉を薄くまぶす。



3 フライパンに油を中火で熱し、
②を入れ、全面に焼き
色が薄くつくように、転がし
ながら6~7分かけて焼く。



4 Aを加えてからめる。器に盛
り、ベビーリーフを添える。