

recipe 1

ポークステーキ

倉敷平成病院
管理栄養士 蜂谷 洋香

ソースが美味しいポークステーキ～お店のようにジューシー柔らか～

お肉が食べたい!と思って買ってきただけで焼いて食べてみるとパサパサして硬かった、なんて経験ありませんか?せっかくならお店のようにジューシーで柔らかいお肉が食べたいですね。お肉を柔らかく食べるポイントは①スジ切りをする ②パイナップルや玉ねぎのすりおろしに漬ける ③焼く直前に下味をつける ④表面を高温で焼いた後は、蓋をして低温で蒸し焼きにするなどがあります。今回はお肉を漬けた玉ねぎもソースの材料に使用して、無駄もなく言うことなし!ソースも美味しいので、付け合わせのキャベツも箸が進みます。ぜひもたっぶりのキャベツと一緒に召し上がりください。



●材料 (3人分)

豚ロース 3枚、玉ねぎ 1/2個、サラダ油 適量、酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ3、みりん 大さじ3、キャベツ 適量

●作り方

- ①豚ロースは包丁の背でたたいて、スジ切りをする。
- ②たまねぎはすりおろし、①を漬けて20分置く。
- ③豚肉についた玉ねぎを落とし、塩こしょうをして表面に小麦粉をつける。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、強火～中火で豚肉の両面に焼き色がつくまで焼き、③の玉ねぎ、酒、しょうゆ、みりんを加え、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにする。
- ⑤肉を取り出し、残ったソースを煮詰める。
- ⑥キャベツを添えて、ソースをかければ完成。

栄養成分
1人分エネルギー
275kcal塩分
1.1g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

新タマネギ：新玉ねぎのカレーマリネ ～サンドイッチ～

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

タマネギを早どりし、乾燥させずにすぐ出荷した新タマネギは、皮が薄くてみずみずしくてやわらかく、辛みが少ないのが特徴で、この時期人気の野菜です。辛みや香りの成分である硫化アリルはビタミンB1の吸収と活性化を促し、新陳代謝を活発にして疲労回復を早める効果があります。その硫化アリルは熱に弱く、水に溶けやすいため、生で食べやすい新タマネギの方がより効率よくとることができると言えるでしょう。今回は新タマネギを生で食べられるレシピです。春になったらサンドイッチにしてお出かけるのもいいですね。



●材料

新玉ねぎ 2個、カレー粉 小さじ1.5、酢 大さじ4
砂糖 大さじ3、塩 小さじ1、ローズマリー (あれば) 5cmくらい
ベーグル 1個、クリームチーズ 大さじ1、水菜 少々
カレーマリネ 15g

●作り方

- ①新玉ねぎは薄くスライスする。
- ②調味料をすべて合わせ、①を加えてよく混ぜる。
- ③②を漬け汁ごと密閉容器に入れ、あればローズマリーを入れて冷蔵庫で冷やし、味を馴染ませる。
- ④半分に切ったパンに水菜を敷き、クリームチーズを塗って③を乗せてサンドイッチにする。大きな口を開けてがぶり!「いただきます」。

栄養成分
サンドイッチ
1個エネルギー
270kcal塩分
1.5g