

家族がよろこぶ

肉おかず

家族みんなが大好きなお肉。毎日のように食卓にのびりますが、肉ばかりで栄養が偏ったり、脂っこくて、翌日胃がもたれたりということも。子ども、お父さん、お年を召した方、それぞれにうれしい肉レシピをご紹介します。

※レシピは2人分です。4人分で作るときは、材料を2倍にしてください。ただし、p.15の「牛肉と根菜のおでん」の煮汁は1.5倍をめやすに。

年配の方におすすめの肉おかず

年をとるほど、エネルギー不足にならないよう、肉もしっかり食べなくてはなりません。肉好きな人は長生きするともいわれています。やわらかくしたり、のどごしをよくしたりと、年配の方でも食べやすい工夫をこらしました。

子どもがよろこぶ肉おかず

育ち盛りの子どもは、まずはホリウム優先。でも、肉ばかり食べないよう、一緒に野菜もたっぷりつけることを忘れないようにしましょう。おなかも満足、栄養バランスもバッチリの肉おかずを。

お父さんにうれしい肉おかず

帰宅が遅くなりがちなお父さんの肉おかずはヘルシーに。おでんや手羽焼きなど、晩酌にもピッタリ、かつさっぱりとして胃にもたれない、そんな肉おかずをどうぞ。カロリーも控えめだから、おなかまわりが気になるお父さんも安心です。





忙しい毎日だからこそ、
食事は大切。
かんたんで経済的、
そして季節の食材も使った
おすすめおかずをご紹介します。

料理 / 越川麻乃・森田陽子(渋谷教室) 撮影 / 大井一範

今週の主素材

月：豚肉＋ブロッコリー
火：さけ＋かぶ
水：ぶり＋せり
木：ハム＋チーズ
金：かに缶詰＋しめじ



炒めものなのに、フレッシュ感もあり。

豚肉とカラフル野菜のマスタードマヨ炒め

□材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り)…150g
塩・こしょう…各少々
ブロッコリー…80g
パプリカ(黄)…¼個(40g)
ミニトマト…4個
サラダ油…小さじ1

A { マヨネーズ…大さじ2
粒マスタード…大さじ1
しょうゆ…小さじ½
こしょう…少々

□作り方 [調理時間15分 / 1人分341kcal]

- 1 豚肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆでる。パプリカはひと口大に切る。ミニトマトは4つに切る。
- 3 Aは合わせる。
- 4 フライパンに油を温め、肉を広げながら入れ、両面を焼く。焼き色がついたら、とり出す。
- 5 続いて、パプリカを中火で1分ほど炒める。肉を戻し入れ、ブロッコリー、Aを加えて全体からめて火を止める。
- 6 器に盛り、トマトを散らす。

献立の例 レタスサラダ クラムチャウダー