

地場産食材を使った料理

牛肉のロールトマトソースかけ



パプリカ…免疫力を高めるビタミンCやβカロテンを多く含む。パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくく、βカロテンは油と相性がよい。
 トマト…ビタミンAとCを多く含む。特に「リコピン」という赤い色素の抗酸化作用は、βカロテンよりも強力に強い。

<材料> 2人分 (調理時間: 30分)

牛もも肉 …… 80g 塩、こしょう …… 少々
 アスパラ …… 15g パプリカ …… 10g
 小麦粉 …… 適宜 オリーブ油 …… 大さじ1/2
トマトソース
 トマト …… 150g 玉ねぎ …… 60g
 にんにく …… 1かけ コンソメ …… 小さじ1/2
 ケチャップ …… 大さじ1/2
 オリーブ油 …… 大さじ1/2 パセリ …… 少々

<1人分の栄養価>

エネルギー	189kcal	たんぱく質	9.4g
食物繊維	5.0g	塩分	1.2g

<作り方>

- 1 アスパラ、パプリカは同じ長さにし、さっとゆでる。
- 2 牛肉を広げ、塩とこしょうをふり、**1**を包んで巻く。
- 3 トマト、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油をいれてにんにくを炒め香りが出てきたら玉ねぎを炒め、トマトをいれコンソメ、ケチャップをいれ煮つめながら味をととのえる。
- 5 **2**に小麦粉をつけてフライパンにオリーブ油をいれて、転がしながら焼き色をつけて、皿にもりつけ、トマトソースをかける。
- 6 パセリをみじん切りにしてちらす。

<材料> 2人分 (調理時間: 20分)

れんこん …… 100g
 とりひき肉 …… 40g
 あさつき …… 20g
a
 マヨネーズ …… 大さじ2/3
 卵 …… 20g
 塩 …… 少々
 片栗粉 …… 大さじ1
 油 …… 大さじ1/2
 レモン …… 1/4個



<1人分の栄養価>

エネルギー	171kcal	たんぱく質	5.6g
食物繊維	1.3g	塩分	0.3g

<作り方>

- 1 れんこんは2cm程度に切り、酢水にさらし、フードプロセッサーにかけるか、あらくすりおろして水けをきる。
- 2 あさつきは小口切りにする。
- 3 鶏ひき肉、**1**、**2**、**a**を混ぜる。
- 4 フライパンに油をいれて、**3**を1口大にスプーンで落とし、3分程度焼き、裏返して同様に焼く。
- 5 レモンをかけていただく。

おろしれんこん焼き



れんこん…食物繊維とでんぷんが豊富、軽く火を通すとシャキシャキした食感があり、おろしれんこんを加熱するともちもちした食感が味わえる。