



体を温め緊張緩和 豚もも肉と春野菜の和風ポトフ

豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝に関わり、疲労の回復に役立ちます。疲れたなと思ったら豚肉を。カブなどの根菜は、東洋医学的に体を温め血行を良くする食材です。白だしで和風に仕上げた野菜たっぷりのポトフで、体も心も緩めましょう。



【栄養価】(1人分)	脂質	25.4g
エネルギー	448kcal	炭水化物 28.9g
タンパク質	33.0g	食塩相当量 5.4g

材料 (2人分)

- 豚もも肉(塊).....300g
- a) 塩.....小さじ1/3
- 黒こしょう.....少々
- ニンニク.....1/2かけ
- 紅花油.....小さじ1
- 新じゃが.....1、2個
- ニンジン.....1/2本
- セロリ.....1/4本
- 新玉ネギ.....1/4個
- カブ.....1個
- 水.....600ml
- 白だし.....大さじ4
- からし.....適量

作り方

- ① 豚もも肉は、平たければ型崩れ防止のためにたこ糸を巻き、a)をすり込んで下味を付ける。新じゃがは皮をきれいに洗い、大きければ食べやすく切る。ニンジンは縦半分にする。セロリは筋を取り、2等分にする。新玉ネギとカブは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに紅花油を入れ、強火で熱する。豚もも肉とニンジンを入れ、全面に焼き色を付ける。
- ③ 鍋に②の豚もも肉とニンニク、水を入れ、ふたをして中火にかける。沸騰し、あくが出たらすくい、肉をひっくり返す。ニンジン、新じゃが、セロリ、新玉ネギを入れたら少し火を弱め、ふたをして10分煮る。
- ④ カブ、白だしを加え、ふたをして豚肉にあらかた火が通るまで6~10分ほど煮る。火を止めて30分置き、余熱で火を通す。
- ⑤ 豚肉を取り出し、食べやすく切る。鍋を温め直し、野菜と肉を器に盛って汁を適量注ぎ、からしを添える。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 素材が生きて優しい味付けにするため、肉の臭み消しにスパイスを使わず、焼き色を付けて香ばしさを出します。ニンジンも焼くと土臭さがなくなり、甘く仕上がります。
- ★ 紅花油には若返りのビタミンといわれるビタミンEが豊富。血管を拡張して血行を促進し、抗酸化作用にも優れているので、冷え性や血流改善を願う方に特にオススメの油です。
- ★ 具材にしっかり味を染み込ませるポトフの煮汁は、塩分が高め。水分量を減らし、肉はひっくり返しながらかん中まで火を通せば、減塩につながります。
- ★ 初日は具材を楽しみ、美味しいおだしが出た煮汁は、翌日に水分と野菜を足してスープなどにアレンジを。

使用したMOA自然食品.....

塩・海っ子／有機黒こしょう／紅花油／MOAの白だし



オンラインショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>