

おすすめ健康レシピ
(令和 8 年 4 月)

『豚肉とキャベツの重ね蒸し』

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の「もも」です。
4月は新しい生活や環境など、何かと変化の多い時期ですが、気持ちよく新しいスタートをきるためにも、日々の健康づくりを意識できるといいですね。
メタボリックシンドロームを予防、改善するには、食生活をはじめとする生活習慣の改善が大切です。
早食いや、間食、甘い飲み物の頻度、アルコール習慣や運動不足など、まずはご自身の生活状況を振り返ってみることから始められるといいですね。
減量に取り組む際は、「減らす」「控える」「運動する」といった漠然とした目標ではなく、「ご飯は1膳にする」「間食は1日1回まで」「1日あたりの歩数を2000歩増やす」など具体的に決めると実践しやすくなりますよ。

今回は、旬の春キャベツを使ったレシピです。
春キャベツは葉が柔らかく甘みがあり、さっと蒸すだけで美味しくいただけます。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、食べたものから効率よくエネルギーを作り出すのに欠かない栄養素です。元気にスタートをきりたいこの時期には積極的に摂りたい栄養素ですね。

☆豚肉とキャベツの重ね蒸し

【材料】(2人分)

- ・豚こま肉 200g
- ・キャベツ 1/4 玉
- ・白ネギ 1/2 本分
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・しょうが 1片分(チューブの場合は2~3cm)
- ・ポン酢 大さじ2

【作り方】

- ① 白ネギ、しょうがはみじん切りにする
- ② キャベツは芯を取り除き、ひと口大に切る
- ③ 豚こま肉は水気をふき取り、みじん切りにした白ネギ、塩こしょう、酒、

【機密性 2】

片栗粉、ごま油を順に混ぜからませる

- ④ 耐熱皿にキャベツを半量敷き、豚こま肉の半量を広げてのせる
- ⑤ 残りのキャベツ、豚こま肉を重ね、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで6～7分加熱する
- ⑥ みじん切りのしょうが、ポン酢を混ぜ合わせたソースを上からかけて出来上がり

【栄養】(1人分)

エネルギー	: 381 kcal
たんぱく質	: 21.2g
脂質	: 26.8g
炭水化物	: 15.0g
食塩相当量	: 1.7g

【参考文献】

- 厚生労働省：健康日本21 アクション支援システム 健康づくりサポートネット
 - >生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット)
 - >肥満・メタボリックシンドローム予防の食事
 - >ビタミン