

季節を味わう！ 旬の食材を使った定番レシピ

世代を問わず愛される基本の料理は、覚えておくときさまざまなシーンで役立ちます。今回は料理ジャンルごとの定番レシピをご紹介します。栄養価の高い旬の食材も組み合わせられているので、野菜不足が気になる方や忙しい方にもおすすめです。



つじ ようこ
監修 辻 庸子 ● 管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



夏

和食 豚の生姜焼き

材料

2人分

豚ロース肉(生姜焼き用) … 5枚(150g)
かぼちゃ … 120g
赤パプリカ … 1/3個(50g)
オクラ … 4本(40g)
小麦粉 … 大さじ1/2
サラダ油 … 大さじ1/2
生姜 … 2片
濃口醤油 … 大さじ1.5
みりん … 大さじ1.5
砂糖 … 小さじ2
酢 … 小さじ1
千切りキャベツ … 適量

作り方

- ① 豚肉は半分の長さに切る。かぼちゃは7~8mmの厚さで食べやすい長さに切る。パプリカは乱切りに、オクラは塩少々(分量外)を振って板ずりにし、水洗いしてから斜め半分に切る。生姜は1片をみじん切りに、1片はすりおろして④と合わせておく。
- ② 豚肉に小麦粉をまぶす。油を熱したフライパンに豚肉を並べ、両面に焼き色がついたら、油を切り一度取り出す。
- ③ 同じフライパンにかぼちゃを並べ、弱めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、オクラとパプリカを加えてさらに焼く。余分な油があればペーパー等で拭き取る。
- ④ 全体に火が通れば豚肉を戻し入れ、④を加えて炒め合わせる。皿に盛り、千切りキャベツを添えて完成。

調理時間



15分



栄養ポイント

夏野菜に含まれるカロテンやビタミンEは脂溶性なので、油と一緒に調理すると効率よく摂取できます。



調理ポイント

生姜はみじん切りとすりおろしの両方を加えることで、食感と香りを楽しめます。タレに酢を加えると味が締まり、後味がすっきりとした生姜焼きに仕上がります。

1人あたりの栄養成分

カロリー … 356kcal
たんぱく質 … 17.3g
脂質 … 17.7g
炭水化物 … 30.0g
食塩 … 2.1g

