



今月の
元気めし!

カラダに役立つ食材【酢・トマト】

豚肉の甘辛生姜焼丼

～酢トマトのつけ盛り～

材料2人分

1人分 734kcal 食塩相当量 2.6g

【酢トマト】

○トマト 1個 ○酢 大さじ3 ○砂糖 大さじ3

【甘辛生姜焼丼】

○豚肉(スライス) 160g ○玉ねぎ 120g ○大葉 2枚
○塩・こしょう 適量 ○サラダ油 適量 ○ご飯 400g

<生姜タレ>

○濃口醤油 大さじ1と1/2 ○みりん 大さじ1と1/2
○酒 大さじ1 ○砂糖 大さじ1/2 ○ごま油 小さじ1
○おろし生姜 小さじ1



作り方

【酢トマト】

- ① 酢と砂糖を合わせてから、トマトを角切りにし、ビニール袋に入れて空気をぬいて口をしぼり、冷蔵庫で3時間程度冷やしておく。

【甘辛生姜焼丼】

- ① <生姜タレ>の調味料を合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒めピンク色が残る程度でスライスした玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透明になったら①、塩・こしょうを加えて炒め合わせる。
- ③ 器にご飯を盛り付け、②をのせて【酢トマト】とせん切りにした大葉を添える。

カラダに役立つ食材情報

トマト

- ◆クエン酸…胃腸の動きや肌の調子を整える
- ◆リコピン…血流を改善する動きや肥満を防ぐ
などと言われています



酢

- ◆クエン酸…胃腸の動きや肌の調子を整える
- ◆酢酸…血糖値の上昇を緩やかにし、体脂肪の増加を抑制する
などと言われています

クイズの答え

- × 夏バテは日本の夏の高湿多湿な暑さによる体調不良の総称と言われています。

