

楽楽★すこやかレシピ

国保くまもと Vol.247 (2021年7月号)

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、
スタミナ料理で夏バテ予防!

肉詰めいなり

提供：(公社)熊本県栄養士会



管理栄養士 橋本 浄子
(公社)熊本県栄養士会
地域活動事業部 会員



栄養価 (1人分)

エネルギー	319kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	26.0g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	1.0g

熊本県では、にらや玉ねぎの生産量が多く、油揚げも年中あり、手に入りやすい食材でいつでも作ることが出来ます。好みでポン酢や酢醤油をかけても美味しいです。



材料 (2人分)

すしあげ	4枚	
豚ひき肉	140g	
にら	25g	
玉ねぎ	50g	
しょうゆ	9g (大さじ1/2)	
みそ	3g (小さじ1/2)	
砂糖	3g (小さじ1)	
片栗粉	3g (小さじ1)	
ごま油	5g (小さじ1)	



食材マメ知識

スタミナ野菜の代表格

にら



にらには強力な抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCのほかにも、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防するカルシウムも含んでいます。また香り成分のアリシンは、ネギや玉ねぎにも含まれており、ウイルスから体を守り、ビタミンB1と結合して吸収を高めます。豚肉には、ビタミンB1が多く、これらを一緒に摂ると疲労回復や血栓予防に役立ち、最強の組み合わせと言えます。

～ 作り方 ～

- (1) にらは細かい小口切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- (2) すしあげはキッチンペーパーで油をふき取り、一辺に包丁を入れ袋状にしておく。
- (3) ボールに(1)と豚ひき肉、調味料を全部加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- (4) (3)を4等分し、(2)に詰め、手で抑え平らにする。
- (5) フライパンで両面に焼き目がつくまで焼き、水100cc位を入れ蒸し焼きにする。
- (6) 中まで火が通ったら取り出し、2つ切りにして盛り付ける。