

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.11

調理時間



お手軽！シジミとキャベツのピリ辛蒸し煮

10分

分量

2人分

材料

シジミ	30粒(18g)
キャベツ	3枚(150g)
しめじ	1/2パック(50g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
酒	大さじ2(30g)
塩	1g
ごま油	大さじ1(12g)
鷹の爪	1本(0.4g)

作り方

- ①シジミは砂抜き、キャベツは一口大に切る。
- ②鍋にシジミ、キャベツ、しめじ、酒、しょうゆ、塩の順に入れ、蓋をして中火にかけ沸騰させる。
- ③沸騰したら弱火にし、1~2分蒸し焼きにする。
- ④最後にごま油をまわしかけ、輪切りにした鷹の爪をちらしたらできあがり。

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

2.9 グラム炭水化物

◆**肝機能**が気になる方に特におすすめ！

シジミ・しめじには**オルニチン**が、キャベツには**ビタミンU**が豊富！

オルニチンはアルコール等の毒素を分解する機能を高める作用が◎

ビタミンUはキャベツから発見されたことから別名**キャベジン**とも呼ばれています。

肝臓内の余分な脂肪を代謝する働きがあります。

2.5 グラムたんぱく質

6.5 グラム脂質

1 グラム塩分

◆**ビタミンU**は水溶性のため茹で調理などをするとき一部流出してしまいますが、

今回のような蒸し調理や電子レンジで調理すると損失が少なくなるためおすすめ◎



100

キロカロリー

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.12

調理時間



とろーりねぎの甘辛ゆずダレ肉巻き

20分

分量

2人分

材料

ねぎ	2本(200g)
薄切り豚ロース	150g
★ゆずの皮	1個分(40g)
★ゆずの搾り汁	大さじ1(約1個分)
★しょうゆ	大さじ1(18g)
★みりん	大さじ1(18g)
★酒	大さじ1(18g)

作り方

- ①ねぎは6等分に切り、豚肉を巻く。ゆずは搾り、皮は千切りにする。
- ②フライパンに①の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼き色がつくまで2~3分加熱する
- ③蓋をして弱火で8~10分ほど蒸し焼きにする。(ねぎの柔らかさを見て時間の調整を下さい)
- ④★を混ぜ合わせて入れ、強火でとろみがつくまで2分程加熱したらできあがり。

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

13.8 グラム炭水化物

◆**ゆず**を切る前にまな板の上で**強めに転がす**と搾り器がなくても手で簡単に搾れます◎

15.6 グラムたんぱく質

◆**ゆず**は果肉よりも**果皮**に栄養が多く含まれているため、皮も食べることによって効率よく栄養を摂取することができます◎特に抗酸化作用がある**ビタミンC**が豊富！

17.1 グラム脂質

◆**皮膚**や**粘膜**の健康維持・風邪の予防が期待できる**β-カロテン**、**乳酸**を分解することで疲労回復効果が期待できる**クエン酸**、**水溶性食物繊維**の一種である**ペクチン**も多く含まれます！

1.4 グラム塩分



290

キロカロリー



エスシーグループ