



新玉ねぎと豚肉の重ね蒸し



(1人分) エネルギー 333kcal
塩分 1.6g

【材料（2人前）】

- ・新玉ねぎ 1個
- ・豚肉（薄切り） 150g
- ・大葉 2枚
- ・酒 小さじ2
- ・水 大さじ4
- ・ポン酢 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1

A

【作り方】

- ① 新玉ねぎを薄切りに、大葉は細切りにする。
- ② フライパンに新玉ねぎと豚肉を交互に重ねる。酒をふり、水を注ぐ。
- ③ 火にかかけ、煮立ったら弱めの中火にして蓋をし、約10分蒸し煮にする。
- ④ 皿に盛って大葉をのせ、Aをかける。

新玉ねぎは3～5月に旬の時期を迎え、柔らかくてみずみずしく、甘みが強いのが特徴です。

新玉ねぎに含まれている**硫化アリル**は、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞など、血液や血管に影響する生活習慣病を予防する効果があります。さらにこの硫化アリルはビタミンB1を含む食材と一緒に摂ると、**疲労回復効果**が期待できます。今回は、ビタミンB1を豊富に含んでいる豚肉を使用しました。新生活や昼夜の寒暖差などで、疲れの溜まりやすいこの時期におすすめの献立です。