

今月のオススメレシピ

2025.7
第136回
担当:高松

第136回のテーマ「旬の食材トマトを使ったレシピ」

だんだんと暑さが厳しい季節となってきました。

そんな暑い日にぴったりの食欲そそるレシピをご紹介します！

★トマト豚ニラ玉★

◇材料（2人分）

- トマト …… 2個（300g）
- ニラ …… 1束
- 豚こま肉 …… 150g
- A {
 - ・片栗粉 …… 大さじ1
 - ・酒 …… 大さじ1/2
 - ・しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・にんにくチューブ …… 1～2cm
 - ・しょうがチューブ …… 1～2cm}
- ごま油 …… 大さじ1
- 溶き卵 …… 2個分

栄養成分(1人分)

エネルギー : 377kcal
たんぱく質 : 25.0g
脂質 : 19.4g
炭水化物 : 24.9g
食塩相当量 : 2.8g



- B {
- ・オイスターソース …… 大さじ2/3
 - ・酒 …… 大さじ1
 - ・みりん …… 大さじ1
 - ・砂糖 …… 大さじ1/2
 - ・しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ごま …… お好みで
- }

◇作り方 調理時間：約20分

- ①トマトはヘタを取り8等分のくし切り、ニラは3cm幅で切る。
豚こま肉は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れAを加えよく揉み込む。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、溶き卵を入れ、半熟くらいで火を止めて別皿に移す。
- ③フライパンにAを揉み込んだ豚こま肉を入れ炒める。豚こま肉に火が通ったらトマトを加え軽く炒め、混ぜ合わせたBを加え、煮絡める。
- ④ニラと取り出しておいた卵を加え、さっと炒める。
- ⑤お皿に盛り付け、お好みでごまをトッピングしたら完成！

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

トマトは加熱することで、生で食べるよりも甘味がさらに増します。トマトに含まれるリコピンは、血流改善に期待ができる抗酸化作用があり、油に溶けやすく熱に強いのが特徴です。今回のレシピでも使用している豚肉と合わせると吸収率がアップするのでおすすめです。

