



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

部活でがんばってる子供のために



トマトと豚肉の いためサラダ



トマトのリコピンは抗酸化作用があり、ガンそのものを抑制する遺伝子の働きを活発にします。また、豚肉に含まれるビタミンB1は疲労物質の分解を早める効果があり、スポーツ選手などにはおすすめです。



1人分
729
kcal

●材料 (4人分)

トマト……………大1個
タマネギ……………大1個
キュウリ……………1本
豚薄切り肉……………200g
レモン……………1/2個
パセリ……………みじん切り5g
ハーブドレッシング
 サラダ油……………大さじ1と1/2カップ
 酢……………1/4カップ
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 白ワイン……………大さじ1
 ディル……………みじん切り小さじ1/2

●作り方

- 1 トマトはくし型に切り、キュウリは斜め薄切り、レモンは薄いくし型に4等分にする。
- 2 タマネギ大1個はドレッシング用のみじん切り(大さじ1)とサラダ用にくし型の薄切りにする。
- 3 豚肉は一口大に切り、塩、こしょう(分量外)を少々ふっておく。
- 4 フライパンに油(分量外)を熱し、豚肉をいためて、火が通ったら取り出し、タマネギとキュウリをいためてトマトも加えていため豚肉を戻していため合わせる。
- 5 ボウルにハーブドレッシングの材料を入れてよく混ぜて、4の材料を入れてドレッシングをからませて冷やす。
- 6 器に盛り、レモンを添えて、パセリをふる。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)