

## 豚肉のフレッシュオニオンソース

<材料 2人分>

豚肉生姜焼き用	4枚
オリーブ油	大さじ1/2
(エキストラバージンの必要はありません)	
めんつゆの素	大さじ3 1/2
酒	大さじ1/2
タマネギ	1個 (約200g)
バジル	3枚ぐらい
オクラ	2本
A	
酢	大さじ2 1/2
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
白コショウ	少々



\*バジルの代わりに大葉を使ってもスッキリ美味しく仕上がります。

<作り方>

準備 Aを合わせておく。

- ① タマネギは皮を剥いて擦り下ろし、バジルはみじん切りにして、Aと一緒に混ぜ合わせておく。  
(タマネギとバジルは一緒にフードプロセッサーにかけると楽です)
- ② フライパンにオリーブ油と豚肉生姜焼き用を入れて中火で熱し、肉の色が変わり始めたら、酒とめんつゆの素を加えて中火〜弱火で、汁気がなくなるまでこんがり焼いて器に移す。
- ③ オクラを板ずりして熱湯でサッと湯がき、ヘタを除いて小口に切り、①と一緒に②の器に盛って出来上がり。

### ♪ 今月の旬野菜 〜オクラ〜 ♪

アオイ科 旬：夏 原産地：アフリカ東北部

粘り成分が夏バテに有効な緑黄色野菜です。  
ネバネバのもとであるムチンは胃粘膜を保護し、ペクチン（水溶性食物繊維）は血中コレステロールを下げる働きがあります。

#### 調理のコツ

サッと湯がいてお浸しなどのサッパリしたレシピも美味しいですが、油分を含むドレッシングを使ったり、炒めたりするとβカロテンの吸収が良くなります。ビタミンC、カリウム、カルシウム、タンパク質など栄養価が高く、疲労回復効果のあるビタミンB1、エネルギー代謝を助けるビタミンB2も含まれているので、アリシンを含むタマネギ、ネギ、ニンニクなどと一緒に食べると効果的です。

#### 見分け方のコツ

まんべんなく鮮やかな緑色で、花落ち（おしり）の部分にイボがないもの。  
ヘタがピンとしていて角が張っている、うぶ毛が柔らかく密集しているもの。

## グレープフルーツのマシュマロカクテル

グレープフルーツの酸味が  
ふんわりマシュマロの甘さで和らぎます  
1人分 77kcal のヘルシーデザート



<材料 2人分>

グレープフルーツ 1/2 個  
グレープフルーツ  
・ルビー 1/2 個

マシュマロ 6 個 (約 25g)

好みのハーブ  
ミント、バジル、ローズマリー  
など適宜

<作り方>

- ① グレープフルーツは縦割りにして、皮を剥き、薄皮から取り出してボウルに入れる。  
この時に出る果汁もすべて一緒にボウルに入れる。
- ② マシュマロをちぎりながらハーブと一緒に①に加え、ラップをして冷蔵庫へ。  
半日〜ひと晩冷やして馴染ませ、マシュマロがトロツとしたら出来上がり。

ご質問、ご意見などは  
charge! ~心とカラダの栄養補給~  
<http://yukazou.exblog.jp/>  
まで……

(記事の末尾右下の「コメント」をクリックするとコメントボックスが開きます)