

アピックヘルシークッキング
野菜が摂れる!ヘルシー丼ぶり

中華風あんかけ丼



作り方

- ①にんにくと生姜、玉ねぎは、みじん切りにする。
②たけのこと椎茸は、粗いみじん切りにする。
唐辛子は、輪切りに切って種を除く。
③長ねぎは、小口切りにする。
- フライパンに油を熱し、1-①を炒める。
玉ねぎが透き通ってきたら 1-②とひき肉を加えてさらに炒める。
全体に火が通ったら、調味料と水を加える。
煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 丼ぶりにご飯を盛り付ける。
2をかけ、1-③のをのせる。

仕上げにごま油で
風味づけしても
おいしく作れます!

知ってた!?

玉ねぎのいろいろな働き

疲労の回復に!

玉ねぎには「アリシン」という成分が含まれます。アリシンは豚肉や玄米等に多く含まれるビタミンB₁と一緒に摂ると身体でのエネルギー作りを活発にして疲れを取りやすくします。

老化防止に!?

玉ねぎの種類のひとつに赤紫色の「赤玉ねぎ」があります。この赤玉ねぎには、アントシアニンが含まれており、抗酸化作用(老化の防止)が期待されています。

独特の甘み

玉ねぎを加熱すると水分の蒸発と刺激成分の減少が起こります。調理によって玉ねぎが柔らかくなり、甘味を強く感じると考えられています。

血圧を下げる!?

玉ねぎの「ケルセチン」や「カリウム」という成分は、血圧の調節に働くと考えられています。色々な食品と併せて摂取したいですね。

材料(2人分)

にんにく… 1片(5g)
生姜… 1/2片(10g)
玉ねぎ… 1/2個(80g)
筍(水煮)… 1/4本(60g)
生椎茸… 2枚(40g)
唐辛子… 2本(5g)
長ねぎ… 5cm(15g)
油… 小さじ1と1/2(6g)
豚ひき肉… 50g

調味料

醤油… 大さじ1/2(9g)
砂糖… 小さじ2(6g)
鶏ガラスープの素… 小さじ1(4g)
水… 1/2カップ(100cc)
片栗粉… 小さじ2(6g)
水… 小さじ2(10g)
ご飯… 茶碗2杯(300g)

栄養価(1人分)

エネルギー… 407kcal
たんぱく質… 11.9g
脂質… 7.8g
炭水化物… 71.3g
食物繊維… 4.4g

食塩相当量… 1.5g
亜鉛… 2.2mg
ビタミンE… 1.6mg
ビタミンB₆… 0.37mg
葉酸… 48μg