



宮城学院女子大学さんとの共同企画

クックパーク

Cook park

今月は

いつもと違う
新感覚!
お餅料理

材料 (2人分)

切り餅……………3個
豚薄切り肉……………6枚
ごま油……………大さじ1

大根ソース

大根……………5cm
にんにく……………1/2片
しょうが……………親指大の1/2片
長ネギ……………5cm
めんつゆ……………大さじ3
寿司酢……………大さじ1



「肉巻きお餅 大根ソース」



1 大根はおろし、水切りをしておく。にんにく、しょうがをすりおろし、長ネギはみじん切りにする。ソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
*お好みで薬味の量は変えてください。



2 餅は2等分に切り、水で濡らして電子レンジでぷっくりと膨らむまで加熱する。



3 餅を一つずつ豚肉で巻く。焼くと肉が縮み、柔らかくなった餅が流れ出てきてしまうので、餅が豚肉からなるべくはみ出さないように包む。



4 フライパンでごま油を熱し、(3)の巻き終わりを下に並べ、蓋をして豚肉に火が通ったら大根ソースを流しいれる。ひと煮たちしたら出来上がり。

Point



糖質をエネルギーに変換する際に欠かせないビタミンB1。これは、豚肉にたくさん含まれています。炭水化物で太りやすいというイメージのお餅ですが、豚肉と一緒に食べることでカロリーをエネルギーとして消費しやすくなります。また、大根には、デンプンを分解する「アミラーゼ」という消化酵素が含まれているため、お餅の消化を助けてくれます。運動前にもおすすめの食べ方です。

今回のレシピを考えたのは

食品栄養学科3年
菅原あかねさんです。



お餅は食べ方がマンネリしがちなので、ちょっと変わった、食べ合わせを工夫したレシピを考えました。大根ソースは寿司酢を用いることで材料を最小限に抑えることができます。他の料理にも使える万能ソースです。