

9月のレシピ



『豚肉とかぼちゃのガーリック炒め』

【材料(2, 3人前)】

豚バラ肉・・・150g オリーブオイル・・・大さじ1
かぼちゃ・・・1/4個 酒・・・・・・・・・・大さじ3
にんにく・・・1片 塩こしょう・・・・少々
赤パプリカ・・・20g



【肉・野菜の切り方・準備】

肉と野菜の処理です。豚肉は食べやすい大きさに切ります。

かぼちゃは5ミリの厚さに切り、にんにくと赤パプリカはスライスしておきます。

★コツ・ポイント★

豚肉は、バラ肉の焼肉用を使うとよりおいしくできあがります。

にんにくはチューブのものでもおいしくできますが、チューブを使う場合はにんにくがはねて危ないので、かぼちゃの後に加えるようにしてください！

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを軽く熱し、弱火でスライスしたにんにくを軽く炒めます。にんにくの香りが出てきたら、豚肉を入れ中火で炒めます。ポイントはにんにくが焦げる少し手前が香ばしくすごく良い香りができます。
- ② 少し火が通ったところで、かぼちゃを加えて炒め、塩こしょうで味付けをします。かぼちゃに半分くらい火が通ったところで、酒を加えます。弱火にして蓋をし、しばらく待ちます。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら、赤パプリカを加えてさっと混ぜれば出来上がりです。赤パプリカは生でもおいしく食べられるので、火が通ってなくても大丈夫です。

【豚肉、かぼちゃ、にんにくの効能】

今回は、夏バテ解消、疲労回復に効くメニューにしてみました。

豚肉とにんにくの組み合わせの効果

豚肉に含まれるビタミン B1 は、牛肉の 10 倍もあります。ビタミン B1 は、ごはんやパンなどの糖質の分解を助けエネルギーに変える働きや、脳の中樞神経や、手足の末梢神経の機能を維持する働きがあります。これに、にんにくのアリシンを組み合わせると、ビタミン B1 の吸収力をアップさせます。結果として、夏バテ解消、疲労回復、集中力アップなどの効果が期待できます。

豚肉とかぼちゃの組み合わせの効果

豚肉にはビタミン B1、かぼちゃにはビタミン C と E がたくさん含まれています。これらのビタミンは、コラーゲンを生成するので、美肌効果や腰痛防止効果があります。また、かぼちゃには体を温める働きがあり、冷え症の人にはうってつけの食材の一つです。さらに、かぼちゃは食物繊維がとにかく豊富なので、体の中から綺麗にしてくれる野菜としても知られています。女性にとっては嬉しい食材です。

