

「揚げ豚と野菜の中華炒め、

さつまいもチップス添え」



【材料(3,4人前)】

豚バラ肉 (小間切れや切り落としなど)・・・300g
白菜・・・3枚 にんじん・・・1/3本
しめじ・・・1株 さつまいも・・・1/2本
中華味の素 (顆粒)・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ1

【肉の切り方・準備】

豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩こしょうをした後、片栗粉をまぶし、180度の油でカリッと揚げます。

【野菜の切り方・準備】

白菜はざく切り、にんじんは短冊切りにします。しめじは、石づきをとります。さつまいもは、洗って汚いところを除き、薄切りにして水にさらしておきます。



【作り方】

- ① 白菜、にんじん、しめじを強火で炒めて、火が通ったら中華味の素を入れます。
- ② 片栗粉を200ccの水で溶き、回し入れてとろみをつけます。
- ③ 火を止めて、揚げておいた肉を入れサッと混ぜると『揚げ豚と野菜の中華炒め』の出来上がりです。
- ④ さつまいもの水気をよく拭き、カリッとさせるまでよく揚げます。

油を切り、塩を適量振って『さつまいもチップス』の出来上がりです。

塩を振らずにそのまま食べてもおいしいので、お好みで仕上げてください。

カリカリのさつまいもチップスにあんが絡まって皿うどんのような食感が楽しめます。

【豚肉、白菜、さつまいもの効能】

●豚肉はビタミンB1を含んでいるので、疲労回復にいいと言われています。このビタミン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てくれますが、汗や尿で排出されやすいので、毎日とると効果的です。

また、豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれていますし、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないとも言われています。

カロリーも思ったほど高くないので、バランスよくとれば健康にいい食材です。

●白菜は約95%は水分できているうえに、低タンパク・低カロリーの食材ですが、栄養素をバランスよく含んでいるのが特徴です。特に、ビタミンCやカリウムが豊富に含有されており風邪の予防や美肌効果などがあるとされています。

ビタミンやミネラル以外にも、白菜は食物繊維が豊富な事でも知られており、便秘の解消や大腸がんの予防効果などがあるとされています。また、熱に強くやわらかい繊維質の為、胃腸の弱い方にもおなかを壊すことなく白菜を食べていただけます。

●さつまいもの主成分はでんぷんで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。

ビタミンCやビタミンB1・食物繊維がたっぷり含まれているので、美肌効果はもとより、感染症予防や便秘の改善と女性に嬉しい効果が期待できます。

さつまいもがおいしい季節です。おいしいさつまいもの見分け方は、皮の色つやが美しく、表皮に凹凸がないもの・ひげ根の跡が小さいもの・ひげがあまり堅くないものを選ぶとよいでしょう。

また、さつまいもは寒さに弱いので、新聞紙にくるんで常温で保存しておくとうち持ちします。

