

## 8月のレシピ

# 「豚肉のトマト煮込み」

### 【材料(2,3人前)】

豚肉スライス (小間切れでも可) …200g  
トマト缶…1缶、玉ねぎ…1個、しめじ…1/2株  
固形コンソメ…2個、ケチャップ…大さじ1  
水…100cc、オリーブオイル (炒め用) …適量  
塩こしょう…少々、かいわれ (トッピング用) …お好みで



### 【野菜・肉の切り方・準備】

豚肉は食べやすい大きさに切っておく。  
玉ねぎはくし切りにして、しめじは石づきを取っておく。

### 【作り方】

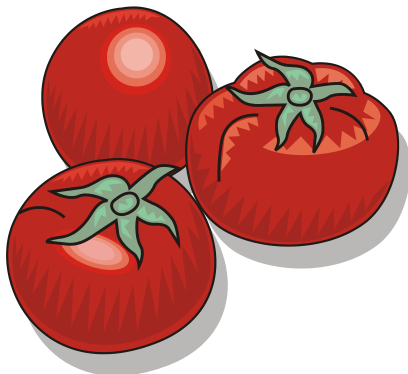
熱したフライパンにオリーブオイルを入れて、玉ねぎ・しめじを炒める。  
ある程度炒めたら、豚肉を入れて軽く炒め、少し塩こしょうする。  
トマト缶1缶をフライパンに入れ、水100cc、ケチャップ大さじ1を入れて混ぜる。  
コンソメ2個を入れて、コンソメが溶けるまで弱火で煮て出来上がりです。  
トッピングにかいわれなどを乗せると、彩りが良くなります。

### 【豚肉、トマト、玉ねぎ、しめじの効能】

●**豚肉**はビタミンB1を含んでいるので、疲労回復にいいとされています。  
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。

●**トマト**の赤い色は、リコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が期待できます。  
また、美肌作用のあるビタミンC・カロテン、さらにカリウム、血管を強化するルチン、食物繊維のペクチンなども含まれます。疲労回復効果の高いクエン酸も多く含まれていて、トマトは栄養価が高い野菜といえます。

●**玉ねぎ**の成分でもっとも多いのは糖質で、炒めると甘みが出るのは辛みが弱まるからです。  
香り成分のアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けて体力を増強するだけでなく、血液をサラサラにして、動脈硬化や脳血栓などを予防します。加熱すると成分が変わるので、サラサラ効果を期待するなら生食がおすすめです。



●**しめじ**は、ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助けます。牛乳やチーズ・小魚と一緒に摂ることで、歯や骨を強くし、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。  
また、うまみ成分のグルタミン酸は老化防止に、β-グルカンには"風邪を始めとするウイルスに強い身体"を作りますし、健康な髪を作るうえで欠かせないビタミンBも入っています。このビタミンBはきのこの中でもトップクラスです。肉料理の付け合せや鮭などと組み合わせるのもおすすめです。