

## 12月のレシピ

# 「チーズとトマトのミルフィーユカツ」

### 【材料(2,3人前)】

豚肉スライス 200g、スライスチーズ 2枚  
トマト 1/2個、大葉 8枚、塩コショウ 少々  
小麦粉 大さじ5、卵 1個、牛乳 50cc、パン粉 適量、サラダ油 適量

### 【材料の準備】

豚肉に塩こしょうをして下味をつけます。チーズが入るので、やや少なめぐらいが良いでしょう。  
スライスチーズは半分に切り、トマトは薄切りにして軽く水気を取ってください。  
付け合せ用のキャベツを千切りにしておきます。



### 【作り方】

豚肉を広げ、その上に大葉+チーズ→豚肉→トマト薄切り→豚肉 の順に重ねます。  
小麦粉大さじ5、卵1個、牛乳50ccをボウルに入れてよく混ぜ、先ほど重ねたものをくぐらせます。  
パン粉をしっかりとつけたら、衣をなじませるために冷蔵庫に10分程度入れておきます。  
熱したフライパンに、少なめの油を入れて揚げ焼きにしていきます。豚肉にしっかりと火をとすために、中火から弱火でじっくりと揚げます。  
きつね色になったら、キッチンペーパーで油をよく切って お皿に盛ります。  
付け合せ用のキャベツを盛り付けて完成です。

### 【豚肉、野菜の効能】

- 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。
- キャベツ**はとても身近な野菜ですが、近年抗ガン作用が高いと認められています。キャベツに含まれるインドール化合物には、発ガン物質を解毒する効果があり、ガン予防の働きが期待されます。  
また、ビタミンCが豊富で、大きめの葉2,3枚で1日に必要な量が摂取できます。しかも、キャベツのビタミンCの構造は独特で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。



他にも、ビタミンKとビタミンUも多く含まれています。これらのビタミンはあまり聞き慣れない栄養素ですが、ビタミンKは、カルシウムの骨への吸収を助けたり、血液凝固作用によって傷口を早くふさぐ効果があります。  
また、ビタミンUは胃壁を丈夫にします。特に飲酒による胃の荒れを防いだり、肝機能も向上させるので、アルコールが欠かせない人には是非キャベツがおすすめです。ビタミンUは熱に弱いので、胃を保護修復したい人は、キャベツを出来るだけ生で食べる方がいいでしょう。  
キャベツには脂肪の吸収を抑える繊維質も多く含まれています。トンカツとの組み合わせは胃腸の負担も減らすことも出来るので、相性バツグンです。