

1月のレシピ

「豚と豆腐の豆乳煮込み」

【材料(2,3人前)】

豚肉スライス(小間切れでも可) 100g、白菜 1/4、豆腐 1丁、
しめじ 1/2 株、豆乳 100cc、塩小さじ 1、味の素小さじ 1/3、
すりごま大さじ 2、ごま油大さじ 1、片栗粉小さじ 1、水小さじ 2

【材料の準備】

肉は食べやすい大きさに切っておきます。
豆腐、白菜は一口大に切り、豆腐は水を切っておきます。
しめじは石突きを取ります。
片栗粉小さじ 1 と水小さじ 2 を合わせ、水溶き片栗粉を作っておきます。

【作り方】

鍋に豚肉、白菜、しめじ、豆乳 100 cc、塩小さじ 1、味の素小さじ 1/3 を入れ、蓋をして 5 分煮ます。
このとき、グツグツ沸騰させないように気を付けましょう。
豆腐とすりごまを入れて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
最後にごま油大さじ 1 をかけて出来上がりです。
お好みで七味唐辛子をかけてもおいしいです。

【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。

●**しめじ**はビタミン D が豊富で、栄養面で優れています。ビタミン D はカルシウムの吸収を助け、歯や骨を強くするので骨粗しょう症の予防にも役立ちます。この効果を生かすには、カルシウムと組み合わせるのが一番です。牛乳やチーズ、小魚と一緒に摂るといいですね。

●**豆腐や豆乳**の原料である大豆は「畑の肉」と呼ばれる良質なタンパク質食品です。大豆を水に浸し、つぶして加熱後、おからを除いたのが豆乳で、これに植物油や糖、着香料などを加えた調整豆乳もあり、いずれもタンパク質が豊富で、ビタミン・ミネラルも含む栄養豊かな飲料です。

また、絞った豆乳をほぼ全部凝固させたものが豆腐です。

大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆腐や豆乳となった場合、その吸収率は極めて高く、92~98%が消化吸収されるといわれています。栄養的に優れているが消化のあまり良くない大豆を、消化吸収の良いように加工したのが豆腐や豆乳といえます。そのため、一般の人はもちろん、病人食・老人食・離乳食にも適しています。

