

## 2月のレシピ

# 「豚こまのミルフィーユステーキ」

### 【材料(2,3人前)】

豚肉こま切れ 300g、下味用調味料(酒大さじ 1/2、塩こしょう適量)、片栗粉大さじ 1、赤パプリカ 1/4 個、にんにく 1~2 かけ、ソースの素 (みりん大さじ 2、酒大さじ 2、しょうゆ大さじ 1 と 1/2)

### 【材料の準備】

肉は食べやすい大きさに切っておきます。  
赤パプリカは半分に切って、ヘタと種を除いて みじん切りにします。  
にんにくもみじん切りにしておきます。  
ソースの素 (みりん大さじ 2、酒大さじ 2、しょうゆ大さじ 1 と 1/2) をまぜておきます。



### 【作り方】

豚肉と下味用調味料 (酒大さじ 1/2、塩こしょう適量) を袋に入れ、よく揉みます。ここで、しっかりと下味をつけておきましょう。  
さらに、片栗粉大さじ 1 を入れ、揉みます。  
10 分ほどおいた後、2~3 等分し、丸く整えて、油を少量ひいたフライパンで蓋をして焼いていきます。  
肉が焼けたら皿に取り出します。  
フライパンはそのまま洗わずに、にんにくのみじん切りを火にかけます。にんにくの香りがしてきたら、赤パプリカのみじん切りを入れ、しんなりしたら混ぜておいたソースの素を足します。  
肉の上からかけて出来上がりです。

### 【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。

にんにくは昔から、体力増進、強壮・強健の効能が知られ、世界中で多くの人々に利用されて来た食品です。

●ニンニクの強烈な臭いの元は、「アリシン」という臭い成分なのですが、にんにくのアリシンは、ビタミン B1 の吸収効率を良くします。また、摂取した B1 を長く体内に留める働きがあるので、豚肉を単品で摂るよりも、疲労回復の効用を更に持続させる効果があります。

料理に使用するとき、スライスよりみじん切り、さらにすりおろした方が、細胞が細かく分かれ、空気(酸素)に触れる率が上がり、より多くの有効成分のアリシンを生み出すことができます。

●パプリカは、鮮やかな色とほのかな甘味が特徴で、ピーマンの約 7 倍のβカロテンや美肌に効果のあるビタミン C が豊富に含まれています。パプリカは色種が豊富で赤、黄の他にもオレンジ・緑・白・黒・茶・紫といったものもありカラフルです。栄養成分にも色特有のものが加わり、赤パプリカはカプサンチン、黄パプリカはルテイン、紫パプリカはアントシアニンと含まれています。色によって違う栄養成分があるので色を混ぜて使うと料理が鮮やかになり栄養も増えて効果的です

