

11月のレシピ

「超簡単！豚バラ肉のロールキャベツ」

【材料(4人前)】

豚肉バラスライス (こま切れでも可) 6枚くらい、
キャベツ 大3枚くらい、塩こしょう少々、たまねぎ 1/2個、
にんじん 1/2個、ウインナー 2~3本、コンソメ (キューブ) 2個、
ごま油 大さじ1

【材料の準備】

たまねぎは、スライスにします。にんじんは、短冊切りにします。
キャベツを1分くらい茹でて、粗熱がとれたら 芯を切り取り、
半分の大きさになるように切ります。
キャベツに豚バラ肉を乗せて、塩こしょうを少々振ります。
キャベツで豚バラ肉を包み、巻き終わりをつまようじで止めます。



【作り方】

鍋に、巻き終わったキャベツを並べます。たまねぎ、にんじん、ウインナーも入れます。
水 500ml、コンソメ (キューブ) 2個、ごま油 大さじ1を入れて、途中 アクを取りながら中火~弱火
で15分くらい煮込みます。
たまねぎが透き通ってきたら 火を止め、つまようじをはずして器に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。

●**キャベツ**は、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。

●**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ば生食がおすすめです。

●**にんじんの**栄養面では、緑黄色野菜の特徴であるカロテンの多さが特徴の一つです。カロテンは油に溶けやすい性質を持っていて、生だと1割程度しか吸収されませんが、煮ると3割、油と混ぜり合うと5~6割も体内で吸収されます。また、カロテンは特に皮に多く含まれるため、丁寧に洗って皮付きのまま調理するとさらにカロテンを多く摂取することができます。

