

9月のレシピ

「豚肉とトマトの中華風炒め」

【材料(2～3人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g、トマト 1個、小松菜 1束、卵 1個、オイスターソース 大さじ2、ごま油 大さじ1、片栗粉 (水溶き片栗粉用) 大さじ1

【準備】

豚肉は一口大に切ります。
トマトは、湯むきして一口大に切ります。
小松菜は、ざく切りにします。
水溶き片栗粉を作っておきます。分量は、水・片栗粉を大さじ1ずつです。



【作り方】

卵を溶いて、油を引いたフライパンで iringyoを作り、お皿に取り出しておきます。
次に、豚肉を炒め、色が変わったら トマトを入れます。
1分程炒めたら、オイスターソース大さじ1・水 70cc を入れ、中火で1分程ぐつぐつ煮ます。
小松菜を入れ、しんなりするまで炒め合わせます。
取り出しておいた卵をフライパンに戻し、ごま油 大さじ1を回しかけます。
いったん火を止め、水溶き片栗粉を回し入れます。
もう一度火をつけて よく混ぜ、とろみがついたら出来上がりです。

【豚肉、小松菜、トマトの効能】

●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。

●小松菜は、アクが少なく、下ゆで不要なため手軽に調理できます。

カロチン・ビタミン C が豊富で、また、ほうれん草の3倍以上のカルシウムを含むので、骨粗しょう症予防が期待できる野菜です。カルシウムはビタミン D と一緒に摂ることで吸収率が高くなります。ビタミン D を多く含むきのこ類と一緒に調理すると良いでしょう。



●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。