

## 5月のレシピ

# 「小松菜・大根・にんじんの豚肉巻き」

### 【材料(2,3人前)】

豚肉スライス (しゃぶしゃぶ用でも可)・・・200g  
小松菜・・・1/2株 大根・・・5cm程度  
にんじん・・・1/2本  
調味料 (しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1、  
みりん大さじ1、砂糖小さじ1)  
塩コショウ少々、片栗粉適量



### 【野菜の切り方・準備】

小松菜は、沸騰したお湯に茎・葉の順に入れ、1～2分茹でます。水にさらした後、しっかりと水気を絞り、5cm幅くらいにカットしておきます。  
大根・にんじんは、1cm角の拍子切りにして少し硬めに茹でておきます。

### 【作り方】

下ゆでしておいた小松菜・大根・にんじんをそれぞれ豚肉で巻いていきます。このとき、二重になるように巻いて下さい。  
小松菜は、茎と葉を混ぜると彩りがきれいになります。  
大根・にんじんは、2～3本ずつにすると巻きやすいです。  
全部巻き終わったら、塩こしょうをふって片栗粉(適量)をまぶします。  
フライパンに油(分量外)をひいて、豚肉の巻き終わりの面を下にして焼いていきます。転がしながら、全体に焼き色をつけます。  
肉巻きの両面に焦げ色がついたら、調味料を入れ、転がしながらからめていきます。  
タレがトロトロになるまで煮詰めたら出来上がりです。  
そのままの状態だと噛み切れにくいので、ひと口大にカットすると食べやすくなります。  
彩りもきれいなので、お弁当にもおすすめです。

### 【豚肉、小松菜、大根、人参の効能】

●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。  
●大根は、根が淡色野菜、葉が緑黄色野菜という2つの要素をもっています。根に多く含まれているオキタンナーゼは、魚の焦げに含まれている発ガン物質を分解する働きを持っています。焼き魚にだいこんおろしがそえられるのは、味以外にもちゃんとした理由があるからです。

他にも、ガン細胞を抑制するリグニンという食物繊維なども含まれており、まさに、ガン予防には持ってこいの野菜と言えます。

●にんじんは、緑黄色野菜で、カロチンを多く含んでおり、体内でビタミン A となります。

ビタミン A は水に溶けず、加熱しても分解しにくいので、油で調理するとカロチンの吸収もよいのですが、生で食べたほうが消化には良いのです。他に、ビタミン C やミネラルも含まれていて、食物繊維も豊富です。

