

6月のレシピ

「豚肉とアスパラのチーズマヨ炒め」

【材料(2,3人前)】

豚肉スライス (小間切れでも可)・・・200g
アスパラガス・・・4~5本
調味料 (マヨネーズ大さじ3、粉チーズ大さじ2)
塩こしょう少々、小麦粉大さじ1、酒大さじ2

【野菜・肉の切り方・準備】

豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふって、小麦粉をまぶしておきます。

アスパラガスは、硬い部分は皮をむき、乱切りにします。
調味料 (マヨネーズ大さじ3、粉チーズ大さじ2) を合わせておきます。



【作り方】

サラダ油 (分量外) で豚肉を炒めます。

豚肉の色が変わってきたら、アスパラガスを加えます。

酒大さじ1を入れて、さらに炒め、合わせておいた調味料を加えて手早くからめます。

調味料が全体になじんだら出来上がりです。

アスパラガスは、シャキシャキ感を残した方がおいしいので、アスパラガスを入れた後は手早く炒めるようにしてください。

【豚肉、アスパラガスの効能】

●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。

●アスパラに含まれるアスパラギン酸は有名ですが、これは新陳代謝を促してタンパク質の合成を高める栄養素で、疲労回復、滋養強壮に効果があります。

他にも、ルチンという成分も含まれていて、これには毛細血管を丈夫にして脳出血を防いだり、血圧を下げる効果があります。このルチンは、主にアスパラの穂先の部分に多く含まれているので、アスパラを食べるときは穂先を重点的に食べるようにしましょう。

また、アスパラにはビタミン B 群のひとつである葉酸も多く含まれています。葉酸は、血液中の赤血球を作るという大事な働きをします。葉酸が不足すると、貧血になってしまいます。とくに、妊婦さんは葉酸不足になりやすいのでアスパラはおすすめです。また、アルコールを大量に飲み、食事をあまり食べないという方も葉酸不足になりやすいので、すすんで食べましょう。他にも、アスパラには、細胞の酸化を防いで、老化やガンを予防するビタミン A・ビタミン C なども豊富に含まれています。しかも、ほうれん草と比べてアスパラのビタミン類は、茹でてでも損失が少ないのでたくさん摂取できます。

