

5月のレシピ

「豚肉としいたけの春雨スープ」

【材料(2,3人前)】

豚肉こま切れ(こま切れ以外でも) 100g にんじん 20g
しいたけ 2枚 にら 1/2束 乾燥春雨 20g
ごま油(炒め用) 大さじ 1/2 調味料(鶏がらスープの素小さじ 1、
しょうゆ大さじ 1/2、塩小さじ 1/4、こしょう少々) 豆板醤少々

【材料の準備】

肉は食べやすい大きさに切っておきます。幅 1~2センチくらいがちょうど良いです。

春雨はお湯につけてもどし、水切りをして長さ 5センチに切ります。

にらは、長さ 3センチに切ります。にんじんは千切りにします。

しいたけは石づきを落として薄切りにします。

調味料(鶏がらスープの素小さじ 1、しょうゆ大さじ 1/2、塩小さじ 1/4、こしょう少々)を合わせておきます。



【作り方】

鍋にごま油大さじ 1/2 を中火で熱し、豚肉、にんじん、しいたけを入れて 1~2分炒めます。

合わせておいた調味料と、水 1 と 1/2 カップを加えて強火にします。煮立ったら弱火にして、アクをていねいに取り 1~2分煮ます。にら、春雨を入れて 再び煮立ったら火を止めます。

器に盛り、お好みで豆板醤をのせたら出来上がりです。

【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。

●**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、油と混ぜると 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。

また、にんじんを常食することで、風邪などの細菌感染の予防になります。

●**しいたけ**には不溶性食物繊維が多く含まれています。これには胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、それによって腸の動きを活発にさせる働きがあります。また、それ自体が水分を吸って柔らかい便となるので、便秘の予防や改善に効果があるとされています。さらに、不溶性食物繊維は、ダイオキシンや水銀など、身体に有害な物質を吸着する性質があり、一緒に便として排出されます。

●**にら**は、強壯の効果があることが知られており、腹部を温め、胃腸の機能を改善し、血行を良くします。また、にらに含まれるにら油の成分には、消化酵素の分泌を促し、食欲を増進させる働きが知られています。また、カルシウム、鉄・カリウムなどのミネラル成分を含んでいるので、骨や歯、貧血などの予防効果も期待できます。

にらは、成長期の子供さんや妊婦さん、中高年の方にぜひおすすめしたい食材の一つです。

●**春雨**とは、緑豆のでんぷんを原料としてつくられる食品です。

炭水化物(糖質)やカルシウム、カリウムなどの栄養素が含まれており、疲労回復や夏バテなどによる食欲不振にも効果的です。またダイエット食品としても親しまれています。