

8月のレシピ

「豚しゃぶと夏野菜の豆乳そうめん」

【材料(2人前)】

豚しゃぶ用肉 80g、おくら 2本、ミニトマト 2個、大葉 2枚
そうめん 2束、豆乳(無調整) 200ml、
めんつゆ(2倍濃縮) 200ml

【材料の準備】

豆乳(無調整) 200ml とめんつゆ(2倍濃縮) 200ml を混ぜ合わせてつゆを作り、冷蔵庫で冷やしておきます。
ミニトマトはへたを取り、半分に切ります。
大葉は千切りにします。

【作り方】

鍋にたっぷりの水を入れて、お湯を沸かします。
お湯が沸いたら、おくらをサッと茹でて斜め半分に切ります。
同じお湯で豚しゃぶ用の肉を茹でて、ザルにあげます。
同じお湯でそうめんを表示時間どおりに茹で、ザルにあげて流水でもみ洗いをします。
水切りをしたそうめんを器に盛り、つゆをかけ、ミニトマト・豚しゃぶ・大葉を盛って出来上がりです。



【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。

●**おくら**にはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれています。βカロテンは、抗発ガン作用などで知られていますが、その他にも体内でビタミン A に変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

さらに、おくらにたくさん含まれているカリウムには、塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

また、カルシウムは骨を生成するうえで欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。また、イライラの解消にも効果があります。

●**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。

●**豆腐**や**豆乳**の原料である大豆は「畑の肉」と呼ばれる良質なタンパク質食品です。

大豆を水に浸し、つぶして加熱後、おからを除いたのが豆乳で、これに植物油や糖、着香料などを加えた調整豆乳もあり、いずれもタンパク質が豊富で、ビタミン・ミネラルも含む栄養豊かな飲料です。

また、絞った豆乳をほぼ全部凝固させたものが豆腐です。

大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆腐や豆乳となった場合、その吸収率は極めて高く、92~98%が消化吸収されるといわれています。栄養的に優れているが消化のあまり良くない大豆を、消化吸収の良いように加工したのが豆腐や豆乳といえます。そのため、一般の人はもちろん、病人食・老人食・離乳食にも適しています。