

10月のレシピ

「子供も食べられるホイコーロー」

【材料(4人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g、きゃべつ 1/8 玉、
ピーマン 1 個、にんじん 1/3 本、玉ねぎ 1/2 個、
にんにく 1 片、しょうが 1 片、炒め用ごま油 大さじ 2、
豚肉下味用調味料 (酒大さじ 1、しょうゆ小さじ 1/2、
片栗粉 大さじ 2 と 1/2)、
調味料 (オイスターソース大さじ 1、酒大さじ 1/2、
みりん大さじ 1/2、みそ小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/4)



【材料の準備】

豚肉は食べやすい大きさに切り、下味 (酒大さじ 1、しょうゆ
小さじ 1/2) をつけて揉み込んだあとに 片栗粉 大さじ 2 と 1/2 を
まぶしておきます。

玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、ピーマン・きゃべつは乱切りにします。

調味料 (オイスターソース大さじ 1、酒大さじ 1/2、みりん大さじ 1/2、みそ小さじ 1/2、しょうゆ小さ
じ 1/4) を混ぜておきます。

【作り方】

フライパンに ごま油大さじ 2 を熱し、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒めます。

きゃべつ以外の野菜を入れて サツと炒め、フライパンの端に寄せて豚肉を入れます。豚肉に火が通つ
たら、野菜を肉の上に乗せます。

さらに、きゃべつも上に乗せて、蓋をして 4~5 分蒸し焼きにします。

蓋を取り、合わせておいた調味料を回し入れて さつと混ぜ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。

●**キャベツ**は、ビタミン C が豊富で、大きめの葉 2,3 枚で 1 日に必要な量が摂取できます。しかも、キ
ャベツのビタミン C の構造は独特で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

●**ピーマン**の栄養価は非常に高く、ビタミン A とビタミン C がたっぷり含まれています。

トマトなどと同じくナス科の仲間であるピーマンは、そのトマトの 4 倍にもなるたっぷりのビタミン C
を含む健康野菜です。生のままサラダにして食べるのが理想的ですが、青くささがいやだという人は、
煮物や炒め物に使うと良いでしょう。とくに油との相性があるので、ソテーやピーマンの肉詰めなど
にするとおいしくいただけます。

●**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、油と混ざり合うと
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。



●**玉ねぎ**の成分でもっとも多いのは糖質で、炒めると甘みが出るのは辛みが
弱まるからです。

香り成分のアリシンは、ビタミン B1 の吸収を助けて体力を増強するだけで
なく、血液をサラサラにして、動脈硬化や脳血栓などを予防します。加熱す
ると成分が変わるので、サラサラ効果を期待するなら生食がおすすめです。