

12月のレシピ

「豚こまチーズカツ&大根水菜サラダ」

【材料(2~3人前)】

- 【チーズカツ】豚肉スライス（こま切れでも可）200g、
とろけるチーズ 3~4枚、塩こしょう 少々、
卵 1個、小麦粉 適量、パン粉 適量、揚げ油 適量
【サラダ】大根 5cm程度、水菜 1/4袋、プチトマト 3個、
（野菜の量は好みで調節してください。）



【作り方】

●チーズカツ

豚肉に塩こしょうを振っておきます。
肉を広げて、中にチーズを入れて包み、丸くなるように成型します。
チーズは、重ねた状態で小さく切ってから包むと成型しやすくなります。
衣（小麦粉、溶き卵、パン粉）をつけて、こんがりキツネ色になるまで揚げます。
好みのソースや、ケチャップなどでお召し上がりください。

●大根水菜サラダ

大根は皮をむき、千切りにして水にさらします。水菜はよく洗って5cmくらいの長さにカットします。プチトマトは半分に切っておきます。
大根の水をよく切って、器に盛ります。大根の上にかぶせるように水菜を盛ります。プチトマトを散らします。
野菜を、クリスマスリースのイメージで大きな輪になるように盛り付けると、かわいらしく仕上がります。



【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。
- 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シターゼは、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。
- 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。



- 水菜**はビタミン C が豊富で、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。また、緑黄色野菜らしく、豊富にβ-カロチンを含んでいます。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。