

3月のレシピ

「豚肉と春キャベツのクリームパスタ」

【材料(2人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g、春キャベツ 1/4 玉、セロリ 10cm 程度、牛乳 200 cc、顆粒コンソメ 小さじ1、黒こしょう 少々、パスタ (乾燥) 160g、塩 (パスタ茹で用) 大きじ2、炒め用オリーブオイル 適量

【準備】

豚肉、春キャベツは一口大の大きさにカットします。
セロリは斜めにスライスします。

【作り方】

大きめの鍋にお湯をたっぷり入れて、沸騰したら塩大きじ2を加えます。再沸騰したら、パスタを入れて茹でます。パスタを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルをひいて、豚肉を炒めます。

豚肉の色が変わったら、春キャベツ・セロリを加えて、さっと全体を炒め合わせます。

牛乳・コンソメを加えて、弱火でキャベツがしんなりするまで煮込みます。このとき、沸騰しないように注意してください。

茹であがったパスタのお湯を切ったら、そのままフライパンに入れて、手早くソースと混ぜ合わせます。最後に黒こしょうで味をととのえて完成です。



【豚肉、きゃべつ、セロリの効能】

●**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。

他にも、ビタミン K とビタミン U も多く含まれています。これらのビタミンはあまり聞き慣れない栄養素ですが、ビタミン K は、カルシウムの骨への吸収を助けたり、血液凝固作用によって傷口を早くふさぐ効果があります。

また、ビタミン U は胃壁を丈夫にします。特に飲酒による胃の荒れを防いだり、肝機能も向上させるので、アルコールが欠かせない人には是非キャベツがおすすめです。ビタミン U は熱に弱いので、胃を保護修復したい人は、キャベツを出来るだけ生で食べる方がいいでしょう。

●**個性的な香りと食感が魅力のセロリ**は、ビタミン A とカリウムが豊富な野菜です。カリウムはイモ類にも多いのですが、セロリの場合カロリーが低いので、太るのを気にせずにどんどん食べることができます。

他にも、セロリには食物繊維も豊富に含まれているので、便秘ぎみの方にはおすすめの野菜です。

