

4月のレシピ

「豚肉ときぬさやの卵とじ」

【材料(2人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g
きぬさや 50g
もやし 150g
卵 2個
合わせ調味料 (だしの素 小さじ 1/6、砂糖 大さじ 2、
しょうゆ 大さじ 1、酒 大さじ 1、水 100cc)



【準備】

豚肉は一口大くらいに切ります。
きぬさやは、筋を引いて 斜めに 2~3 等分に切ります。
卵は溶きほぐしておきます。

【作り方】

フライパンに合わせ調味料 (だしの素 小さじ 1/6、砂糖 大さじ 2、しょうゆ 大さじ 1、酒 大さじ 1、水 100 cc) を入れて煮立てます。
豚肉、もやし、きぬさやを入れて 火を通します。
卵を回し入れて、弱火にして蓋をします。
1~2 分ほど蒸らして、出来上がりです。

【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。

●きぬさやは、別名サヤエンドウとも言われ、緑黄色野菜の仲間です。さやのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる野菜です。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。また、食物繊維も豊富なので、便秘にも効果があります。

●もやしは、豆の状態では含まれていなかったビタミン C が、発芽することによって作られ、アミノ酸の含有量も増加します。

他にも、ビタミン B 群・カリウム・カルシウム・鉄・食物繊維・疲労回復に効果的なアスパラギン酸などを含んだ栄養価の高い野菜です。

また、植物性たんぱく質食品で、脂肪の代謝を促すビタミン B2 も含まれているので、ダイエットにも効果的です。

