

5月のレシピ

「豚肉と新じゃがのバター醤油炒め」

【材料(2～3人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 250g、新じゃが 小 5個、
アスパラ 中 5本、エリンギ 1パック (1本)、バター 10g、
しょうゆ 大さじ 1、塩こしょう 適量、
炒め用オリーブオイル 適量

【準備】

豚肉は食べやすい大きさに切ります。
新じゃがは洗って、1個ずつラップでくるんで
3～4分レンジで温めます。串が通るくらいになったら、
しばらく置いて粗熱をとり、皮ごと一口大に切ります。
アスパラ、エリンギも一口大に切ります。



【作り方】

フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を塩こしょうで強火で炒めます。豚肉の色が変わったら、強火のまま エリンギとアスパラも入れて炒めます。

油が全体に回ったら、新じゃがを入れて、さらに塩こしょうをして炒めます。1分ほど炒めたら、バターとしょうゆを入れて炒めます。

しょうゆが全体に回ったら、さらに1～2分炒めて出来上がりです。

【豚肉、じゃがいも、アスパラ、エリンギの効能】

●**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。

●**じゃがいも**には、ビタミン C が多く含まれています。ビタミン C は加熱すると減少はしますが、じゃがいものでんぷんはビタミン C を包んで保護しているので、葉野菜ほどは減少せず、食べる量からするとかなりの量が摂取できます。中くらいのじゃがいも 2 個 (約 200g) で、1 日に必要なビタミン C の半分以上の量がまかなえるとされています。

●**アスパラガス**は、アミノ酸の一種、アスパラギン酸という、うま味成分を含んでいます。この成分は、新陳代謝を促し、タンパク質合成を高める働きをし、疲労回復や滋養強壮に役立ってくれます。

●**エリンギ**は、ビタミン B 群がバランスよく含まれており、中でもナイアシンが豊富です。ナイアシンはアルコールの分解をしてくれるビタミンで、二日酔いを防ぐ効果があります。また、エリンギはきのこ類の中ではカリウムが豊富です。カリウムは塩分を体外に排泄してくれる役割があり、高血圧を予防します。塩分は水分を引き寄せるので、カリウムを摂ることでむくみの解消にもつながります。