

7月のレシピ

「豚肉と枝豆のクリームパスタ」

【材料(2～3人前)】

豚肉スライス (こま切れも可) 150g、枝豆 (さや付き) 50g、
パスタ (乾麺) 160g、生クリーム 100g、塩こしょう 少々、
ワイン (なければ日本酒で代用) 50 cc、
炒め用オリーブオイル 大さじ1

【準備】

沸騰したお湯に、サヤごと枝豆を入れて茹でます。
枝豆は5分くらい茹でてザルにあげ、冷目で粗熱をとった
あと 豆を取り出します。
パスタを茹でるお湯を沸かしておきます。



【作り方】

パスタを茹でます。茹で時間は確認してください。
パスタを茹でている間に、ソースを作ります。
鍋にオリーブオイルを入れ、中火で豚肉を焼いていきます。
豚肉の色が変わったら、茹でておいた枝豆・ワインを入れます。
弱火で煮立たせたら、生クリームを入れて ひと煮立ちさせます。
茹であがったパスタを入れて、手早くかき混ぜて 塩こしょうで味を整えたら出来上がりです。

【豚肉、じゃがいも、ピーマンの効能】

●**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。

●**枝豆**は大豆の未熟な状態で収穫したものなので、その栄養素は大豆と同様良質なタンパク質のほか、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどのビタミン類やミネラルを豊富に含んでいます。また大豆と異なりビタミンAとCを豊富に含んでいるのが特徴で、特にビタミンCはミカンに匹敵するほど含んでいます。ビタミンB1 とCはアルコールの分解を促進する働きがあるほか、肝機能を高めるコリンも多く含んでいるため、悪酔いや二日酔いを防ぐ効果があります。昔からビールに枝豆が定番ですが納得の組み合わせなのです。

またビタミンB1は夏バテの疲労回復に働き、ビタミンCはメラニン色素の沈着を防いで、シミやソバカスを防ぐ働きがあるため、夏にぴったりの食べ物といえます。枝豆に含まれているビタミンCはさやに守られているため、茹でても損失が少ないのが特徴です。

このほかコレステロールを下げたり、動脈硬化の予防、脳の老化防止などの効果も認められています。

