

10月のレシピ

「豚肉と里芋のオイマヨ胡麻炒め」

【材料(2～3人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g、里芋 5～6 個、
オイスターソース 大さじ 1 と 1/2、
マヨネーズ 大さじ 1 と 1/2、酒 小さじ 1、
白ごま 大さじ 2、

【準備】

豚肉は一口大に切ります。
里芋の皮をむき、半分に切り、少しかために茹でておきます。
オイスターソースとマヨネーズ (各 大さじ 1 と 1/2) を混ぜておきます。



【作り方】

フライパンに分量外のサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒めます。(途中で酒 小さじ 1 を振り入れてください)
加熱しておいた里芋を入れ、混ぜておいた調味料 (オイマヨ) で照りが出るまで炒めます。
仕上げに白ごまを絡めて出来上がりです。
お好みで インゲン・青ねぎなどを加えていただくと、彩りが良くなります。

【豚肉、里芋の効能】

●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。

●さといもは、主にでんぷんとたんぱく質でできていて、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを含んでいます。なかでも食物繊維の一種であるガラクトンは、脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロールを下げる効果があります。

さといものヌルヌルの素でもあるムチンには、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃潰瘍や腸炎を予防する効果があります。

こういったヌルヌル成分や食物繊維を多く含むさといもは、腸を整え便秘の改善にもとても効果があります。

ビタミンB1やB2は、代謝に関わっており、低カロリーなさといもはダイエットにもおすすめです。カリウムが芋類のなかでも比較的多く、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。主成分であるでんぷんに包まれたカリウムは熱による損失が少なく、汁物などでいただくのがおすすめです。