

## 11月のレシピ

# 「豚ばら大根」

### 【材料(2～3人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g、大根 1/3 本、  
調味料 (だし汁 200cc、しょうゆ大さじ2、  
みりん大さじ2)、炒め用ごま油 大さじ1

### 【準備】

豚肉は、3cm 幅くらいに切ります。  
大根は、皮をむいて、2cm 幅くらいの ちょう切りに  
します。  
調味料 (だし汁 200cc、しょうゆ大さじ2、みりん  
大さじ2) を混ぜておきます。



### 【作り方】

鍋にごま油 (大さじ1) を温めて、豚肉を炒めます。肉の色が変わったら、大根を入れて炒めます。  
合わせておいた調味料を入れて、沸騰したら 少し火を弱めてアクを取ります。  
蓋をして、大根に火が通るまで煮ます。  
大根に火が通ったら、蓋を開けて 煮汁がなくなるまで煮込んで出来上がりです。  
蓋を取ったあとは、ときどき鍋を回すようにしてください。  
最後に青ネギを散らすと、彩りが良くなります。

### 【豚肉、大根の効能】

●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。

●大根は、根が淡色野菜、葉が緑黄色野菜という 2 つの要素をもっています。根に多く含まれているオキシターゼは、魚の焦げに含まれている発ガン物質を分解する働きを持っています。焼き魚にだいこんおろしがそえられるのは、味以外にもちゃんとした理由があるからです。

他にも、ガン細胞を抑制するリグニンという食物繊維なども含まれており まさに、ガン予防には持ってこいの野菜と言えます。

