

# 栄養だより

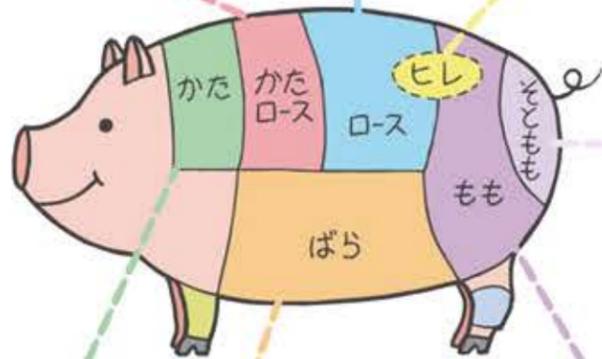
## 第24回 テーマ 「豚肉」



桜のつぼみが膨らみ始め春らしい暖かな季節がやってきました。皆様いかがお過ごしですか。  
今回の栄養だより、テーマは疲労回復に役立つ「豚肉」について調べてみました。



豚肉の部位と特徴だよ!



**ロース**

外側にほどよくついた脂肪がうま味を出す。  
しゃぶしゃぶ・トンカツなどあらゆる料理に向く。

**ヒレ**

低脂肪でやわらかく淡白な味。  
かつなど揚げ物料理に向く。

**もとも**

脂肪の少ない赤身。  
よく動かす部位のためかため。  
煮込み料理に向く。

**もも**

ほぼ赤身で、もともよりやわらかい。角切り、薄切りひき肉と利用範囲が広いのが特徴。  
ローストポーク、煮込みなどあらゆる料理に向く。

**かつ**

適度に脂がのっていてロースよりコクのある濃厚な味。  
トンカツ・しょうが焼きシチューなどあらゆる料理に向く

**かつら**

筋肉質でかたい。  
シチュー・カレーなど煮込み料理に向く。

**ばら**

赤身と脂肪が三層になったいわゆる三枚肉。  
角煮・酢豚・豚汁などに向く。

## 豚肉の効果

豚肉は肉類の中で最も多くビタミンB<sub>1</sub>が含まれている。  
ビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復やイライラ防止など精神安定に役立ちます。  
ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、せきかき身体に取り入れた栄養素が「エネルギー」に変わりにくくなるため、疲労感などの症状が出てきます。  
つまり、豚肉が夏バテに効果的と言われるのは、ビタミンB<sub>1</sub>が多いことから考えられます。



に注目!!

豚肉とキャベツは相性バッチリだニャー!



豚肉といえば...トンカツ!! トンカツの横には1つキャベツが添えられているよ。これは、理にかなった組み合わせなの。キャベツは胃や十二指腸の傷ついた粘膜を修復し、潰瘍を治す手助けをします。また、キャベツはトンカツと一緒に食べることで、キャベツに含まれる食物繊維がトンカツの脂肪の吸収を抑え、胃を優しく守ってくれます。今か今か春キャベツはこの効果をより高めてくれるのです。



## 栄養課のメニューコーナー

### 豚肉とキャベツのミレフィエユかつ

エネルギー157kcal 塩分0.8g (一人当たり)

#### 【材料:3人分】

- 豚こま切れ肉 200g
- 塩 2g(小さじ1/3)
- こしょう少々
- キャベツ30g(千切り)

#### A (焼きパン粉)

- パン粉 20g(0.5カップ;100ml)
- 油 10g(大さじ1)

#### B (衣液)

- 小麦粉 20g(大さじ2)+水20g

#### 【作り方】

- Aの焼きパン粉を作る。  
パン粉にサラダ油を混ぜ、フラパンできつね色になるまで炒め、バットにとっておく。
- キャベツを千切りにする。
- 豚肉に分量の塩こしょうをする。
- ③の豚肉、②のキャベツ、③の豚肉の順に薄く重ねて小判型に整える。
- Bの小麦粉と水を合わせ、衣液を作る。
- ④の重ねた生地を⑤の衣液をつけ、最後に①の焼きパン粉をまぶす。
- 温めたフライパンに適量の油をしき、⑥を入れ7分して中火で約10分焼く。
- 裏返し、約10分焼く。
- 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け完成。  
(キャベツを多めに切っておき、付け合せに使用しても良い。)

