



今月の食材・レシピ

ぶた肉



成分

ビタミンB1は牛肉とは段違いの含有量！！

良質なたんぱく質や脂質、ビタミンが豊富。特にビタミンB1は牛肉とは段違いの含有量です。ビタミンB群のナイアシン、不飽和脂肪酸のオレイン酸や飽和脂肪酸のステアリン酸が多いのも特徴です。

作用

疲労回復やストレス軽減効果に期待！！

豊富なビタミンB1、B2が糖質や脂質の代謝を助け、エネルギー産生に関わることで疲労回復やストレスの軽減が期待されます。また、オレイン酸は不飽和脂肪酸の中では酸化されにくいという特徴があります。

食べ方

疲れているときはヒレ肉がおすすめ！！

糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB1はロースやバラ肉、もも肉よりもヒレ肉に多く含まれています。特に疲れがたまっている時は、ヒレ肉を使ったメニューを選ぶとより効果的です。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



甘辛肉だんご

レシピ

エネルギー:290kcal たんぱく質:12.5g
脂質:21.8g 塩分:0.7g



【材料】4人分

- ぶたひき肉:240g
- 玉ねぎ:1/2個(100g)
- 人参:2cm程度(20g)
- しいたけ:2枚
- れんこん:4cm程度(60g)
- 卵:1/3個
- 塩:適量
- 片栗粉:適量
- 揚げ油:適量
- 醤油:大さじ2
- みりん:大さじ1弱
- 砂糖:大さじ1強
- 水:大さじ2
- 水溶き片栗粉:適量

A

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、椎茸、れんこんはみじん切りにし、電子レンジで加熱(500W1-2分)し、粗熱をとる。
- ②①とぶたひき肉、塩、卵を合わせて粘りが出るまで混ぜる。
- ③8等分し、成形する。
- ④③に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤鍋にAを入れ、ふつつつしてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥揚げた肉だんごに⑤のタレを絡ませ、盛り付ける。



豚ひき肉は、肉だんごや餃子、中華料理によく合います。ジューシーに仕上がりますよ★

