

おすすめヘルシーレシピ

<豚肉の黒酢南蛮>

(エネルギー163kcal タンパク質 12.5g 脂質 7.1g 食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)

○豚ひれ肉	100g
○塩・こしょう	ひとつまみ・少々
○小麦粉	大さじ1
○揚げ油	適量
○玉ねぎ	1/4個 (50g)
○パプリカ (黄)	1/2個
○ピーマン	1/2個
○人参	15g
○黒酢	大さじ1
○砂糖	大さじ1/2
○しょうゆ	小さじ2
○レモン汁	小さじ1
○水	大さじ2
○たかの爪 (輪切) 少々	

A



作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、人参はせん切りにします。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振り小麦粉をまぶして油で揚げます。
- ③ ①の野菜と②の豚肉を A の調味液に漬ける。味がしみたらできあがりです。

ひとこと

夏の疲れが出てくるこの時期にぴったりのメニューを紹介します。

豚のひれ肉は脂肪が少なく、たんぱく質が豊富できめが細かいので噛んだ時に柔らかい肉です。豚肉にはビタミン B1 が多く、牛肉の 10 倍以上含まれています。ビタミン B1 は疲労回復のビタミンとも呼ばれ糖質がエネルギーになるために必要なビタミンです。また、酢やレモン汁に含まれるクエン酸も疲労回復の効果があります。玉ねぎの香りと辛み成分にはビタミン B1 の吸収をよくしてくれたり、血液をサラサラにするはたらきもあります。まだまだ旬のピーマンやパプリカもビタミン C やカリウムが多く含まれています。夏の疲れをとるために、これらの食材と一緒に組み合わせるとよいでしょう。