

食を楽しむ、考える。vol. 45

ヒレ肉は豚肉の中で最もきめが細かくてやわらかく、脂肪が少ない部位。ステーキやトンカツなどの料理に適しています。



豚ヒレ肉のねぎソース

《材料》 (2人分)

1116 産直 コープ豚ブロック(ヒレ) …… 160g
塩・胡椒 …… 各少々

214 産直 小原さんのベビーリーフ
または好みの葉野菜 …… 40g

267 国産パプリカ …… 20g
ごま油 …… 小さじ2+1/2

片栗粉 …… 小さじ2

A 258 国産にんにく
(みじん切) …… 1/2片

241 産直 滋賀県産
青ねぎ(みじん切)
…… 10g
豆板醤 …… 小さじ1/4

B 酒・水 …… 各大さじ1
砂糖 …… 少々

醤油 …… 小さじ1
オイスターソース
…… 小さじ1/2

《作り方》

- 1 ベビーリーフは水にさらしてパリッとさせ、水気をきる。パプリカは長さを半分に切って薄切りにし、一緒に小さじ½のごま油で和え、器に平らに盛る。
- 2 豚肉は厚さ1cmに切り、手で軽くたたいて平らにし、塩・胡椒して片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに小さじ1のごま油を熱し、豚肉を中火でこんがり焼き、①の上ののせる。フライパンの汚れをふき取り、残りの油をたして**A**を弱火で香りが出るまで炒める。次に**B**を加え、ひと煮立ちさせて豚肉の上にかける。

産直

1116 冷凍 次回6月
今回3月

滋賀県・三重県・
シガフードプロダクツ

コープ豚ブロック
(ヒレ)

300g ★



豚ヒレ

ヘルシーでとても柔らかい
ヒレのかたまり肉です。

100gあたり
本体276円

本体 828円
(税込 894円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

豚ヒレ肉に豊富なビタミンB1は、体内で糖質が
エネルギーに代わるときに不可欠なビタミンです。

豚ヒレ肉は脂質が少なく低エネルギー。そのうえビタミンB1が豊富で100g中1.32mg(食品成分表2015年)あり、含有量は常用食品中ナンバーワンです。100gで不足がちなビタミンB1の1日の必要量を摂ることができます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンで、脳や神経の働きを正常に維持するのに役立っています。不足すると十分なエネルギーが得られず、疲れやすくなったり、イライラしたりするので気をつけましょう。アリシンを含む玉ねぎやにんにくと一緒に摂ると利用効率が高まります。