

食を楽しむ、考える。

vol. 50

三元豚の肉はやわらかく、特にもも肉はさっぱりしているため、いろいろな料理に向いています。ただし、ビタミンB群は水溶性なので汁物や炒め物などがおすすめです。ニラやにんにく、玉ねぎなどと一緒に料理しましょう。



豚肉の甘酢和え

《材料》(2人分)

- 1059 産直 平牧三元こめ育ち豚うす切(モモ) 140g
- 小麦粉 小さじ2
- 247 緑豆もやし 100g
- 1043 有機栽培洋人参 20g
- サラダ油 大さじ1/2
- 214 産直 滋賀の青ねぎ(みじん切) 5g

《作り方》

① 豚肉は長さ5cmに切り、Aをふり、小麦粉をまぶす。人参はせん切りにして、もやしと共にゆでて水をきって、器に広げる。

A 塩 少々
胡椒 少々

B 酢 大さじ1
醤油 小さじ2
砂糖 小さじ2/3
だし汁 大さじ1

② フライパンに油を熱し、豚肉を広げて両面に軽く焼き色がつくまで両面を焼く。火を止めてBを回しかけてよく混ぜ合わせて器に盛り、ねぎを散らす。

産直

1059 冷蔵 毎週企画

国産・シガフードプロダクツ

平牧三元こめ育ち豚うす切(モモ) 160g



豚モモ

味に定評のある三元豚モモ肉のうす切。飼料米を与えています。

消費期限:お届け日含め5日

100gあたり
本体 230円

本体 368円
(税込 397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。

疲労回復と美肌の健康に役立つ ビタミンB群が豊富な豚モモ肉

豚モモ肉は良質なたんぱく質が豊富で、疲労回復に役立つビタミンB1をヒレ肉に次いで多く含んでいます(100gあたり0.90mg)。また、脂質、糖質、たんぱく質の代謝^{*}を促す働きがあるビタミンB2、ビタミンB6、パントテン酸もバランスよく含んでいます。さらにビタミンB2は、体内で発生した過酸化脂質を除去する働きがあり、老化を予防します。また、細胞再生を促す働きもあり、皮膚の健康を保つ効果が期待されます。ビタミンB6は脂肪肝の予防、パントテン酸はHDLコレステロールを増やす働きが期待されています。

^{*}代謝とは、食品に含まれた栄養素を、体を構成する成分に変える働きをいいます。