

食を楽しむ、考える。

vol. 76

豚肉の部位に合わせて炒め物や豚汁、とんかつ、煮物等いろいろな料理を楽しく、おいしく食べましょう！



豚肉ともやし、にらのオイスター炒め

お肉の旨みともやしの食感が楽しめる、ご飯によく合う一品です。

材料 (2人分)

- 268631 産直 平牧三元米うまみ豚切落し ・ 100g
- 1131 子大豆もやし …………… 200g
- ニラ …………… 50g
- 卵 …………… 1個
- サラダ油 …………… 小さじ2

- A オイスターソース …………… 小さじ2
- …………… 大さじ1 胡椒 …………… 少々
- 醤油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 ニラは長さ4cmに切り、豚肉は幅3cmに切る。卵は割りほぐす。
- 2 フライパンに半量の油を熱し、卵を入れて大きく混ぜ、半熟にして取り出す。
- 3 フライパンをきれいにして残りの油を入れ、豚肉を炒めて色が変わったらもやしを加えて炒める。ニラと卵を加えて混ぜ合わせ、Aで調味して器に盛る。

産直

268631 冷蔵 毎週企画

国産・シガフードプロダクツ

平田牧場三元 さんげん

こめ 米うまみ豚切落し

200g



豚肉

飼料米を給餌した平田牧場三元豚のウデ・モモ部位等を切落し用にスライス。消費期限：お届け日含め5日

100gあたり 本体 **368**円 (税込 397円)
本体 **184**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。

豚肉の栄養で、健康パワー全開!

豚肉は良質のたんぱく質を含む栄養価の高い肉で、不足しがちなビタミンB1も豊富です。ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わるときに必要ですが、体内での貯蔵量は少ないので毎日摂らなければなりません。不足すると体がだるくなったり、イライラしたり、食欲不振に陥りやすくなります。ニラやんにく、ねぎ、玉ねぎ等アリシンを含む食材と組み合わせると吸収率が高まります。豚肉の脂は一価不飽和脂肪酸を含み、コレステロールは100g中59~70mgなので適量の摂取ではコレステロールを心配することはないでしょう。