

食を楽しむ、考える。

vol. 78

豚肉は、ニラや玉ねぎなどと一緒に汁物や鍋物にすると、水溶性のビタミンB₁が有効的に摂れます。



豚肉のタンメン風

肉と野菜を炒め、だし汁と塩だれで煮込んだスープを中華麺にかけた日本の麺料理「タンメン」。このレシピは、土鍋で簡単に作って食卓で取り分けていただけます。

- 材料** (2人分)
- 266876 さんげんこめ 産直 三元米うまみ豚うす切 (モモ) 160g
 - 1128 子大豆もやし 200g
 - 1123 有機栽培ニラ 50g
 - ゆで中華麺 2玉

- A**
- ガラスープの素 小さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 塩 小さじ1/5
 - 胡椒 少々

- 作り方**
- 豚肉はひと口大に切る。もやしは洗ってザルにあげ、ニラは長さ5cmに切る。
 - 2人用の土鍋に水を2カップとAを入れて煮立てる。豚肉、もやし、中華麺の順に加えて火を通し、ニラをのせてさっと煮る。スープごと取り分けていただく。

産直 266876 冷蔵 次3月 回2回 国産・シガフードプロダクツ

平田牧場 さんげんこめ 三元米うまみ豚うす切 (モモ) 160g



豚肉

飼料米を給餌した平田牧場三元豚のモモ肉のうす切です。消費期限：お届け日含め5日

100gあたり 本体 212円 (税込)

本体 338円 (税込 365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。

健康維持に欠かせないB₁が豊富な豚モモうす切り

豚モモ肉は良質なたんぱく質が豊富で、糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB₁も多く、疲労回復ビタミンとも呼ばれています。また、老化予防に役立つビタミンB₂や脂肪肝予防の働きが期待されるビタミンB₆、血液の循環を良くするナイアシンなどもバランスよく含まれています。ニラやにんにくの香り成分アリシンと一緒に摂ると摂取効率が高まります。