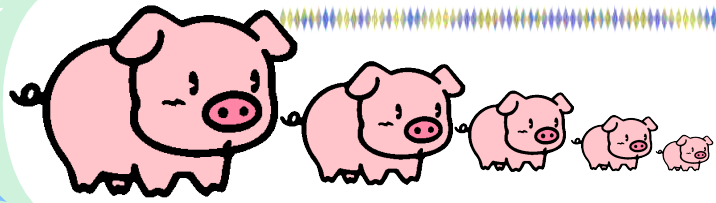


# 豚肉



豚肉は、生産・消費ともに肉の中でもっとも多く、とても身近な食材です

《選び方》肉の色→→灰色がかった淡紅色、鮮明で光沢があるものが上質。鮮度が落ちると紅色がなくなり灰色っぽさが強くなります

《！注意！》寄生虫がいることがあるので、必ず中まで完全に火を通しましょうただし、加熱しすぎると硬く・ぱさついてしまいます

《栄養》ビタミンB1が多く含まれ、牛肉の10倍含まれます

ビタミンB1は炭水化物の代謝や神経の働きに必要な栄養です



また、ビタミンB1は玉ねぎやにんにく、にらなどに含まれる「アリシン」という栄養素によって吸収が5倍に高まるため、豚の生姜焼きなどはビタミンB1を効率よくとる食べ方と言えます！

ビタミンB群は水溶性ビタミンのため、煮物より炒め物に向いています。しかも、加熱しても壊れにくいです

タマネギたっぷりおすすめレシピ



## ◇ポークチャップ◇

～材料～ 2人前  
 豚ロース 2枚  
 {タマネギ 1/4個  
 ニンニク 1/2片  
 ケチャップ 大さじ1  
 ウスターソース 大さじ1  
 日本酒 大さじ1  
 油 大さじ1  
 水 200ml  
 塩こしょう 適宜

～作り方～

- ① タマネギ・ニンニクはすり下ろす
- ② { 内を混ぜ、すじを切った豚肉とつけ込む(10分程度)
- ③ ②から肉だけを取り出し、油を引いたフライパンで炒め、火が通ったら取り出す
- ④ ③で残った漬汁と水をフライパンで加熱し、煮詰め、塩こしょうで味を整え、肉とともに盛りつける



栄養価(1人分)

216kcal、蛋白質 17g、脂質 12g、塩分 0.9g