

豚肉編

★ヘルシーレシピ付き

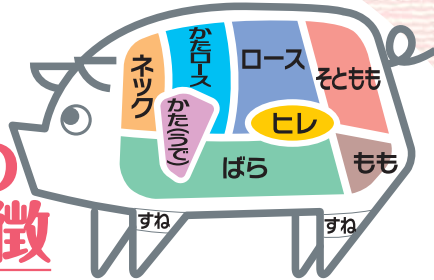
豚肉で 元気!

健康・長寿
のための
お肉の
新知識!

「ビタミンB群の宝庫」「豚肉情報」満載!
お役立ち「ヘルシーレシピ」を上手に活用し
健康・長寿に、豚肉をシツカリと食べましょう!



豚肉の 部位と特徴



ネットク 脂肪分が多く、焼肉に適しています。「トントロ」と呼ばれているのは、この部位です。	かた きめが細かく、硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味が出る。シチューや	かたロース きめはやや粗く、硬めでコクのある濃厚な味です。カレーや焼き豚・しょうが焼きなどに。スジを切ったからの調理を。
ロース きめが細かく、ヒレと並ぶ最上部位。外側の脂肪にうま味がある。トンカツ・豚しゃぶなどに。	ヒレ きめが細かく、柔らかな部位。脂肪分が少なくビタミンB1が豊富。トンカツ・ソテーなどに最適。	そともも 脂肪の少ない赤身肉で、きめはやや粗く、かための部位。薄切り、細切りにして炒めものに。
もも 脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次ぎビタミンBが多い。ソテーや焼き豚などに最適。ボンレスハムの原料。	ばら 赤身と脂肪が層になり、骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味で、カレー・トンポーローなど煮込み料理に。	

■監修 日本応用老年学会理事長 医学博士 柴田 博
■料理 女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 准教授 豊満 美峰子

全国食肉事業協同組合連合会
東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル8F
TEL.03-3582-1241
<http://ajmic.or.jp/>

平成28年度 国産食肉等新需要創出緊急対策事業

全国食肉事業協同組合連合会 alic 独立行政法人 農畜産業振興機構

食肉の栄養成分は

やっぱり、すごいネ お肉パワー!



たんぱく質

高い吸収効率で
免疫力向上も

筋肉、血液、臓器等、人の体を形成する主成分となっているのがタンパク質。栄養源として欠かせず、免疫力を高める働きもあり、不足すると筋肉が弱くなったり、貧血になったり、病気にかかりやすくなります。

お肉・魚等の動物性タンパク質と、豆腐等の大豆製品に代表される植物性タンパク質があり、毎日の食卓では、主なおかずの材料として登場し、大切な栄養源となっています。

人の体のタンパク質は、約30分の1が毎日入れ替わり、健康を維持しています。

■食肉に含まれるアミノ酸の例

ロイシン・イソロイシン ▶ 筋肉を形成・脂肪を燃焼する	スレオニン ▶ 脂肪肝の予防等
トリプトファン ▶ 脳の機能を向上させ、ストレスに強くなる	タウリン ▶ 脂肪代謝の改善等

必須アミノ酸

9種類を
バランスよく

タンパク質の入れ替わり(代謝)に必要なのがアミノ酸で、その中でも体内で合成出来ない9種類の必須アミノ酸は、食品からしっかり摂らなくてはなりません。

食肉は、この必須アミノ酸を豊富に、バランスよく含んでいます。しかも消化吸収に優れ、体内で無駄なく働きます。

優秀なタンパク質かどうかの指標として「アミノ酸スコア」があり、お肉はこの数値が100! → 100%が体内のタンパク質合成に使われるということです。小麦粉の植物性タンパク質は、わずか42。お肉のタンパク質がいかに良質かわかります。

脂質

細胞の材料で
脳と神経の必需品

エネルギー源のひとつ脂質は、体内に限りなくある細胞(膜)の材料で、生命維持に欠かせません。例えば情報伝達に大切な神経細胞の膜は、脂質が不足すると、もろい状態となり記憶が失われやすく、「うつ」状態を招きやすくなります。ホルモンの分泌・体調の維持・管理にもかかわっています。

「動物性タンパク質は体に悪い」は誤解であり、食肉には体内で合成出来ない脂質が多く含まれて、健康への強い味方です。主食や野菜とバランスよく食べたいものです。



お肉で健康・長寿を めざしましょう!

ご高齢者こそ、もっとお肉を!

ご長寿の方は、動物性食品をしっかり摂っていらして、脂肪分を控えていないというデータがあります。厚生省の栄養所要量をみても、高齢な方ほど、摂りたいタンパク質の割合が高くなっています。お肉をおいしく食べて、ますます健康・長寿を目指しましょう!

ビタミン・ミネラル

栄養の「完全燃焼」に
体のトラブルにも必要不可欠

ビタミン・ミネラルは微量でも健康な生活に欠かせません。不足すると、疲れやすくなり、食欲不振・肌荒れ等、さまざまなトラブルを招きます。

食肉は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群や、粘膜を健康に保つビタミンAが豊富です。また、ビタミンEには抗酸化作用があり、若々しさを助けます。さらに貧血を防ぐ鉄分や、塩分を排出し血圧を下げてくれる、カリウム等のミネラルも摂ることが出来ます。



健康と長寿への ベスト・パートナー!

豚肉の栄養と機能

タンパク質やB₁をはじめ、ビタミン類がとても豊富。良質のタンパク質は血圧の上昇を防ぎ「脳卒中」を予防します。また、うまみ成分とともに脂質にはオレイン酸など不飽和脂肪酸や、コレステロール値を下げるステアリン酸も含まれ、いま見直されています。

「ビタミンB₁」は 豚肉がベスト!

●100g中、抜群のビタミン含有量

ビタミンB₁は、体内で糖質をエネルギーに変える時に大きな仕事をします。また、中枢神経・抹消神経のコントロールという大事な働きもしています。ビタミンB₁が足りないと、活動のためのエネルギーが不足して疲れや虚

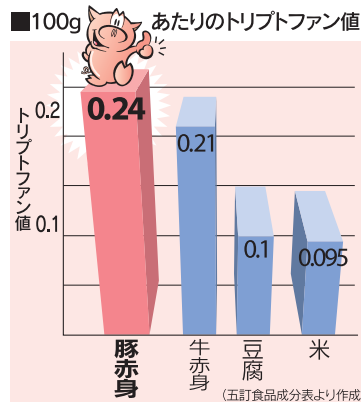
脱感を感じます。神経のコントロールが十分に出来なくなり、運動能力の低下や情緒不安定になり、ストレスを強く感じる等、日常生活に大きく影響します。豚肉は、あらゆる食品の中でも100g中のビタミンB₁の含有量が抜群に多く、約120gで1日の必要量を満たすことが出来ます。夕食にトンカツを1枚食べればビタミンB₁はOK!…ということになります。

脳の健康を保ち 「うつ」を予防する

●セロトニン/トリプトファン/アラキドン酸

セロトニンという神経伝達物質をご存知でしょうか。精神の安定を保つ大切な物質で、不足すると「依存症」や「うつ病」になりやすいといわれています。豚肉の赤身には、必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれていて、脳内のセロトニンを増やすという頼もしい仕事をしてくれます。

豚肉は、100g中のトリプトファンの含有量があらゆる食品の中でナンバーワンです。また、脳の細胞膜に多く含まれる脂肪酸の一種、アラキドン酸も豚肉で摂ることが出来ます。学習能力や記憶等に深くかわり、ボケ防



止の役割を果たすので、高齢者こそ摂りたい栄養素といえるでしょう。豚肉を食べて脳を元気に!

太りにくい体は 「基礎代謝」アップを!

●必須アミノ酸ロイシンとカルニチン

豚肉に含まれる必須アミノ酸のロイシンは、筋肉の分解を抑制し合成を促進します。運動能力が向上し、基礎代謝量が大きくなる…これはつまり、太りにくい体にしてくれるということです。また、脂肪の分解を促進する



カルニチンも含まれていて、余分に摂った脂肪をエネルギーに変えてくれる働きをしてくれます。豚肉は、実は脂肪の燃焼に大いに貢献してくれているのです。

見直される 「コレステロール」

●実証データからの再認識

これまでの長い間、コレステロールの値は低いほうがイイと思われてきました。血管を詰まらせ、動脈硬化・脳卒中をひき起こすと、考えられていたからです。けれども「健康」に関する実証データから、コレステロールの働きが見直されつつあります。コレステロール



は、体内の無数の細胞膜を形成する成分で、脳の健康にも重要な役割を果たしています。コレステロール値が低いと、「うつ病」を発症しやすく、高齢者の死亡率が高いこともわかってきました。豚肉は牛肉同様、コレステロールを、ほどよく含んでいます。

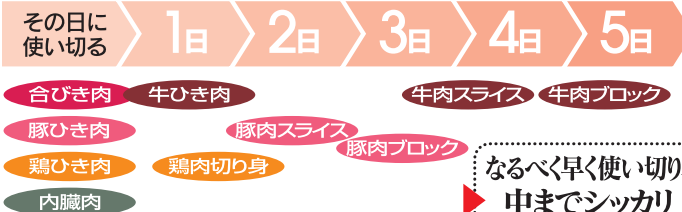
LET'S COOKING!



お肉をおいしく 安全に食べるには!



お肉の冷蔵・保存期間



なるべく早く使い切り、
中までしっかりと加熱調理を!

※季節や室温によって異なります。
※基本的にかたまり(ブロック)、厚切り、角切り、薄切り、ひき肉の順に保存期間が短くなります。

健康長寿
の秘訣!
毎日80g!

糖尿病・うつ病も予防できる!

お肉でつくる元気なカラダ

40代から習慣に! 50~60代から意識的に!

日本は長寿世界一の国。日本人が長生きになった大きな理由の一つが、お肉をよく食べるようになったことです。最近の大規模な調査でも、お肉をしっかりと食べる人のほうが長生きするという結果が...

「肉を毎日」を習慣で、老化を防ぎ、病気を予防!

健康維持に大切なのは、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食生活。そして、最新の調査結果からもう一つ加わったのが「中高年は肉を毎日食べること」です。老化と食生活の関係を研究している東京都健康長寿医療センター研究所の熊谷修 協力研究員が約20年間、国内で行った調査で、肉類をしっかり食べると老化の速度が遅くなり、健康長寿に効果があることがわかりました。

私たち人間は、40代ごろから体内のたんぱく質の量が少しずつ減少します。たんぱく質が減ると骨や筋肉などが減り、体が弱ってきます。これが「老化」です。

弱くなった体はあちこちガタがきて、さまざまな病気の引き金に。これを防ぐには、体内のたんぱく質を減らさないことが大切! そのためどうしても必要なのがお肉です。

お肉に豊富に含まれている良質な動物性たんぱく質は、筋肉や骨、血液、臓器、ホルモン、酵素などをつくるのに欠かせない重要な栄養素。お肉を食べることで老化を遅らせ、病気を予防し、心身共に健康で長生きするための栄養素を効率よく摂取することができます。

ポイントは、お肉を毎日食べること。たんぱく質は体内でたくさん使われ、消費が激しいので、毎日補給する必要があります。目標は1日80g。同教授の調査で、約80gの肉を毎日食べると、ほとんど食べないグループに比べて総死亡リスクが43%も低いという結

果が出ました。

特に肉類摂取量が自然と減り始める男性なら60代、女性は50代から意識的に肉類を食べるようにしましょう。

また、シニア世代の男性は総コレステロール値が低いという傾向になりやすいことがわかっていますが、お肉を食べると総コレステロール値の低下を防ぐことが可能。お肉はうつ病の予防にも効果的なのです。

コレステロールはビタミンDやホルモンの原料になるほか、細胞膜の構成成分でもあるなど、健康な体を維持するのに欠かせない物質。信頼できるデータによると、総コレステロール値を220~260mg/dlに維持するのがベスト。やみくもに下げる必要はないのです。

他にも近年の研究から、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病をはじめ、お肉にはさまざまな病気を予防する効果があることがわかってきています。あなたやあなたのご家族は、毎日お肉を食べていますか?

健康長寿を目指すなら、1日80gの肉を毎日意識して摂取し、併せて魚介類、卵、牛乳もまんべんなく食べるよう心がけましょう。

1日の目標80gの目安!

- 牛ヒレ肉... 1切れ(約140g) 1/2強
- 豚ロース肉 ... 1枚
- 豚バラ薄切り肉 4枚
- 豚バラかたまり肉 ... 1切れ
- 鶏モモ肉... 1枚(約230g) 1/3



Check!

あなたの老化スピードは?

あてはまる項目に✓をつけてください

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 肉を毎日食べている | <input type="checkbox"/> 肉を食べない日がある |
| <input type="checkbox"/> 身長は20代のところからほとんど変わっていない | <input type="checkbox"/> 身長が20代のところより低くなった |
| <input type="checkbox"/> 前を歩いている人を追い越すことができる | <input type="checkbox"/> 前を歩いている人を追い越せない |
| <input type="checkbox"/> 肥満体形でも痩せすぎでもない | <input type="checkbox"/> 肥満体形、または痩せすぎ |
| <input type="checkbox"/> 血清アルブミン値が4.3g/dl以上* | <input type="checkbox"/> 血清アルブミン値が4.3g/dl以下* |
| <input type="checkbox"/> 掃除や片付けが苦ではない | <input type="checkbox"/> 掃除・片付けは面倒でつい後回し |
| <input type="checkbox"/> 人とのつきあいが楽しい | <input type="checkbox"/> 人とのつきあいは腹の立つことや疲れることが多い |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが沈んでも気分転換できる | <input type="checkbox"/> 気持ちが沈むと長引く |

*肝臓で合成される血液中のたんぱく質の一種。これが一定量を上回ると老化の進度が抑えられ、下回ると老化が加速し、老化の速度の目安になります。健康診断や人間ドックの血液検査の結果表に載っています。

【判定】左8つの欄に✓が多いほど老化が遅く、
右8つの欄に✓が多いほど老化が早いといえます。

こんなにある!お肉の健康効果

- 老化を遅らせる
- 貧血予防
- 寝たきり予防
- 認知症予防
- 糖尿病予防
- 高血圧予防
- うつ病予防
- 骨折予防
- 骨の変形予防
- 総死亡リスクを減らす
- 肥満予防
- 基礎代謝量を上げる
- 熱中症予防
- 薬の効きをよくする
- 筋力トレーニングの効果を上げる
- 傷の治りを早くする
- 抗酸化力を高める
- 頭の回転をよくする
- 気持ちにハリをもたせる

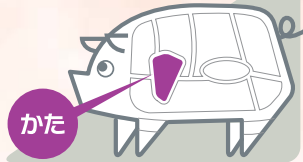


内容出典「熊谷 修著/正しい肉食(集英社)」
東京都健康長寿医療センター研究所 協力研究員 熊谷 修

肩肉と野菜のゴマみそ煮

ゴマの香ばしさと
みそのコクが豚肉のうま味と
溶け合ったお惣菜。

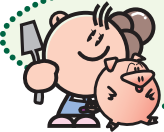
ヘルシー*クッキング①



1人分 **351kcal**
タンパク質 **17.8g** 脂質 **15.5g**
糖質 **34.6g** 塩分 **2.8g**



ワンポイント



★根菜類やこんにやくで
食物繊維も摂取できます。

材料(4人分)

豚肩(かたまり)..... 200g
大根..... 200g
にんじん..... 100g
ごぼう..... 100g
こんにやく..... 1丁
れんこん..... 100g
里芋..... 200g
酒..... 1/4カップ
すりゴマ..... 40g
みそ(全材料の0.8~1%塩分)
..... 90~110g
砂糖(全材料の3%)
..... 大さじ4弱

※野菜は皮などをむいた正味重量

作り方

- 豚肉は厚さ1.5~2cm、3~4cm角に切る。
- 湯を沸かし、肉を入れ色が変わったらしき上げる(霜降り)。
- 大根、にんじん、れんこんは2~3cm太さの棒状に切って面を回しながら斜めに切る。(一口大の乱切り)こんにやくは両面にフォークや包丁の刃先ですじ目を入れ、一口大の角切りにする。芋は皮をむいて大きいものは半分に切る。ごぼうは乱切りにし、水に5~10分つけてアクを抜く。
- 鍋に①の肉がヒタヒタになる程度の水を入れ、酒を入れて20分煮る。野菜、こんにやくと砂糖、1/2量のごま、1/2量のみそを加え、約20分、ふたをして中火で煮る。
- 全体が柔らかくなったら残りのゴマとみそを煮汁で溶いて加え、さらに5~6分煮る。煮汁が少し残る程度に仕上げる。

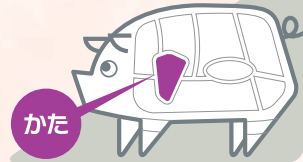
こちらからの
メニューの
動画が見られます。



肩肉のカレーシチュー

フルーツを加えて
複雑味と優しさを出した
カレー味の煮込み。

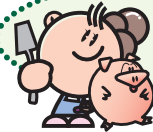
ヘルシー*クッキング②



1人分 **754kcal**
タンパク質 **27.8g** 脂質 **30.2g**
糖質 **89.3g** 塩分 **1.9g**



ワンポイント



★ごはんやパスタにかけても
おいしくいただけます。

材料(4人分)

豚肩肉..... 400g
塩(肉の0.7%)..... 小さじ1/2
こしょう..... 少量
カレー粉..... 大さじ2~3
バター..... 20g
玉ねぎ..... 300g
にんにく..... 2かけ
しょうが..... 5g
赤トウガラシ..... 1本
油..... 大さじ3
小麦粉(ブイヨンの3~4%)..... 大さじ4弱
トマトピューレ(ブイヨンの10%)..... 80g
ブイヨン(固形スープ1個+水)..... 4カップ
塩..... 小さじ1/3
りんご..... 1/2個
バナナ..... 1/2本
赤ピーマン..... 1個
ズッキーニ..... 1本
プレーンヨーグルト(または生クリーム)
..... 1/2カップ

作り方

- 玉ねぎは縦に半分に切り、さらに縦に薄く切る。にんにく、しょうがはみじん切り。りんごは芯を抜き皮つきを厚さ3mmに切る。バナナは幅1cm切り。ピーマンは1cmの角切り。ズッキーニは輪切り。
- 肉は3~4cm角に切り、塩、こしょうをふり、煮込み鍋にバターを溶かし、肉を2~3分強火でいためて取り出す。
- ②の鍋に油を熱し、とうがらしを入れ、にんにく、しょうが、玉ねぎの順に加えていたため(最初強火、徐々に火を弱めて8~10分)、玉ねぎに色がつくまでいためる。
- 玉ねぎに小麦粉、カレー粉を加えていたため、ブイヨン、ピューレを混ぜる。塩を加え、2~3分煮る(ソース)。肉とりんご、バナナを加え中火弱で煮る。途中で時々鍋底からかき混ぜる。
- 15分たったらピーマン、ズッキーニを加えて10分煮、さらにヨーグルトを加えて4~5分煮て器に盛る。

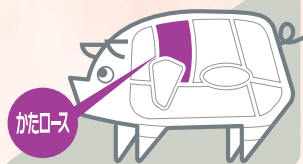
こちらからの
メニューの
動画が見られます。



肩ロース鍋ローストリングソース

シンプルにロースとした肉のおいしさを味わう料理。肉の部位はヒレでも良いでしょう。

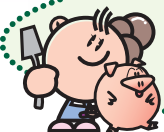
ヘルシー*クッキング③



1人分	195kcal
タンパク質	14.9g
脂質	11.3g
糖質	7.6g
塩分	1.0g



ワンポイント



★オープンがなくても、網で作れるのでポットロースともいいます。焼き豚風に味つけしても美味しい。

材料(4人分)

- 豚肩ロース(かたまり)..... 300g
- 塩..... 小さじ1/2弱
- こしょう..... 少量
- 油..... 大さじ1と1/3
- 香味野菜
 - 玉ねぎ(6mm厚さ)..... 20g
 - にんじん(6mm厚さ)..... 15g
 - ロリエ..... 小1枚
- りんごソース
 - りんご(紅玉)..... 大さじ2/3個
 - 砂糖..... 小さじ2強
 - バター..... 10g
 - 塩..... 小さじ1/6強
 - ナツメグ..... 少量

作り方

- ① 豚肉は直径5cmの棒状に切り、塩とこしょうをすりこむ。
- ② 厚手の鍋に油を熱し、香味野菜とロリエを入れていため、肉全体がきつね色になるまでいためる。
- ③ 火を弱めてふたを少しずらしてかけ、17~20分焼く。(火加減は肉に焼き色をつけた後は弱火に)。
- ④ いったん肉を取り出し、冷めないようにアルミ箔などに包んで保温する。
- ⑤ りんごは芯と皮を除いてすりおろす。鍋にバターを溶かし、りんご、砂糖、塩、ナツメグを加え、ぽつたりとなるまで少し煮てりんごソースを作る。
- ⑥ 盛り付け、⑤のソースを肉にかける。

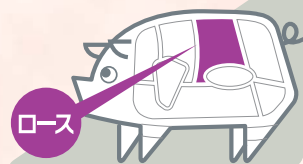
こちらからこのメニューの動画が見られます。



ロース肉ポークリテーケツパーソース

定番ポークリテーにハーブのソースを添えて、さわやかさを出しました。

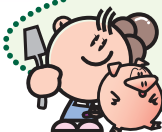
ヘルシー*クッキング④



1人分	369kcal
タンパク質	19.8g
脂質	29.4g
糖質	3.1g
塩分	0.9g



ワンポイント



★肉は焼きすぎるとパサつくので、適度な火入れを練習しましょう。

材料(4人分)

- 豚ロース肉..... 4枚・400g
- 塩..... 小さじ1/3
- こしょう..... 適量
- 油..... 大さじ1
- バター..... 30g
- ケツパー..... 10g
- にんにく..... 1/3かけ
- デイル..... 適量
- パセリ..... 適量
- ピーマン..... 3個
- コーン(冷凍)..... 20g
- 塩..... 少量
- こしょう..... 適量
- 油..... 小さじ1

作り方

- ① 豚肉は筋切りをし、両面に塩・こしょうをふる。
- ② ピーマンは縦半分に分けて種を除き、横に細めのせん切りにする。
- ③ ピーマンとコーンを油でいため、塩とこしょうで味付けし、盛り付ける。
- ④ 油を熱し、豚肉の表を下にして入れ、強火で30秒~1分、少し焦げ色がついたら弱火にしてさらに2分ほど焼く。裏面も同様に焼く。
- ⑤ ケツパー・にんにくはみじん切りにし、バターでいため、塩を加え、みじん切りのパセリ・デイルを加え盛り付けた肉にかける。

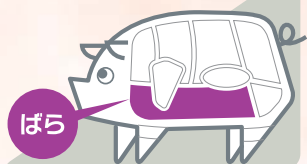
こちらからこのメニューの動画が見られます。



角煮(バラ)

豚肉の代表的な料理。
調味料で煮る前にじゅうぶん
柔らかくすることがポイントです。

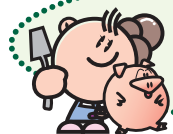
ヘルシー*クッキング⑤



1人分	719kcal
タンパク質	24.2g
脂質	53.2g
糖質	21.9g
塩分	3.5g



ワンポイント



★圧力鍋を使うと、加熱時間は
20分程度と短縮できます。

材料(4人分)

豚バラ肉(かたまり)	600g
A	
酒	1/2カップ
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ねぎ	10cm
カラメル 砂糖	大さじ2
水	大さじ3
B	
酒	1/4カップ
砂糖(肉の7%)	大さじ5弱
醤油(肉の2.5%塩分)	大さじ5
青梗菜	500g

作り方

- フライパンを熱し、大きめに切った肉を入れて表面全体がきつね色に色づくまで焼く。
- Aの香味野菜は薄切りにする。鍋に肉とA、かぶるくらいの水を加え、沸騰後中火で1時間30分~2時間、水を補いながらゆでる。
- 肉を冷ますと、溶け出た脂肪分が白く固まって浮くので、これを丁寧に除き、ねぎ、にんにく、しょうが、肉も取り出す。
- 砂糖と水を火にかけ、焦がしてカラメルを作り、肉の煮汁でのばす。
- 肉を戻し、沸騰したらBの調味料を入れ、中火にして30分ほど煮る。
- 煮汁が少量残る程度にこつてりと煮る。残した煮汁は、盛り付けてから肉にかけて照りを出す。
- 青梗菜をゆでて、肉に添える。

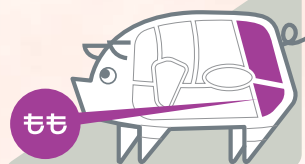
こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



ザーサイともも肉スープ

肉にはいろいろなうま味がたくさん。
だしのもとを使わないで肉のうま味と
ザーサイの風味を生かしたさっぱり味のスープ。

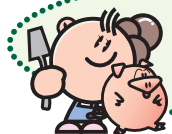
ヘルシー*クッキング⑥



1人分	47kcal
タンパク質	4.7g
脂質	2.1g
糖質	1.5g
塩分	2.0g



ワンポイント



★やきそばや餃子など、たんぱく質と
主食を兼ねた料理と組み合わせて。

材料(4人分)

豚もも肉	80g
ザーサイ	40g
酒	小さじ2/3
醤油	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2/3
たけのこ水煮	1個
水	3カップ
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1
酒	小さじ2

作り方

- ザーサイは塩味と辛味を少し抜くために薄切りにし、水に15分ほどつける。
- 豚肉は一口大に切り、酒と醤油につけて片栗粉をまぶす。
- たけのこは縦に薄切りにする。
- 鍋に水を入れ火にかけ、鍋の底に気泡がつく(60度前後)くらいになったら、豚肉を入れて箸でほぐす。
- 煮立ったら火を少し弱めてあくをすくい取る。たけのこを入れた後、ザーサイも加え調味し、ふたたび煮立ってきたらすぐに火を止める。

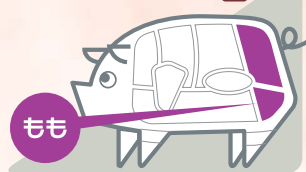
こちらからこの
メニューの
動画が見られます。



もも肉の衣揚げ

ジューシーな豚肉のから揚げ。
卵白を使った中国風の
軽い衣で仕上げました。

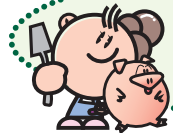
ヘルシー*クッキング⑦



1人分	427kcal
タンパク質	18.1g
脂質	32.1g
糖質	13.2g
塩分	0.9g



ワンポイント



★添え味は、こしょうやマスタード、
カレー粉等を使ってもおいしい。

材料(4人分)

- 豚もも肉 300g
- 塩(肉の0.5%) 小さじ1/3強
- 酒 大さじ1と1/3
- 衣
 - 卵白 2個分
 - 片栗粉 大さじ3
 - 小麦粉 大さじ3
 - 塩(肉の0.5%) 小さじ1/3強
- 揚げ油 適量
- 〈添え味〉
- さんしょう塩 適量
- トマトケチャップ 適量
- *付け合せ野菜
- ししとう 8個
- ピーマン 3個
- 吸油率10% 油

作り方

- 豚肉は一口大に切り、塩と酒をふって10分おく。ししとうは楊枝などで数箇所穴をあけピーマンは種をとって一口大に切る。
- ボールに卵白を入れて、先の平らな木じゃくしを前後に使って強くほぐし、白濁してきたら片栗粉を加えてよく混ぜ、さらに小麦粉と塩を加えてさっくりと混ぜ衣を作る。
- 衣に豚肉を入れて手でもむようにして衣をからませる。ボールの側面に1枚ずつ広げるようにして並べる。
- 揚げ油を175度に熱し、1切れずつ広げた状態で手早く油の中に入れる。
- 衣にうすく色が付き、衣の端がピンとするまで途中で1度返しなから約2分揚げる。添え野菜も揚げる。
- ③を網台に立てかけるように置き、油をよく切る。
- 肉と野菜を器に盛り付ける。さんしょう塩とトマトケチャップを添える。

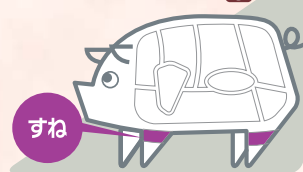
こちらからの
メニューの
動画が見られます。



すね肉のグラタン

うま味の宝庫すね肉を
一度ゆで、そのスープも生かして
料理に入れます。

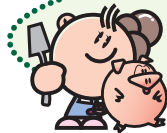
ヘルシー*クッキング⑧



1人分	463kcal
タンパク質	30.4g
脂質	24.0g
糖質	29.8g
塩分	2.2g



ワンポイント



★ゆでた「すね肉」はほぐれやすく、
優しい味です。

材料(4人分)

- 豚すね肉 400g
- 粒こしょう 10粒
- ロリエ 2枚
- 水 5カップ
- アスパラガス 4~5本
- じゃがいも 1~2個
- 玉ねぎ 200g
- 油 大さじ1
- バター 50g
- 薄力粉 50g
- 牛乳 2カップ
- すね肉のだし 1/2カップ
- 塩 小さじ1
- こしょう 適量
- パルメザンチーズ 15g

作り方

- 豚すね肉は、余分な脂肪や筋を取り一口大に切つて鍋に入れ、粒こしょう・ロリエ・水を加え火にかけて沸騰したら火を弱めて1時間~1時間半柔らかくなるまで煮る。
- アスパラガスははかまを取って4~5等分、じゃがいもは皮をむき5mm厚さの輪切りにし、どちらもゆでて柔らかくしておく。
- 玉ねぎはせん切りにし、油でしんなりするまでいためておく。
- バターで薄力粉をいため、さらつとしてきたら牛乳と豚すね肉のスープを加えて溶き、煮詰めてホワイトソースを作る。ちょうどよいとろみになったら塩・こしょうを加え混ぜる。
- グラタン皿に、ほぐした肉と野菜・芋を並べホワイトソースをかけ、チーズを散らす。230度のオーブンかオーブントースターで表面に焦げ色がつくまで8~10分焼く。

こちらからの
メニューの
動画が見られます。

