



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職

- ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
- ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
- ・デイサービス
レストランTEA倶楽部成城 施設長
アクティブデイ成城 施設長

今回は、「豚肉」について

皆さんこんにちは！ますますお元気でお過ごしのことと思います。とうとう今年も半年が終わりでしたね。のこり半年もちろん元気で過ごしましょうね。7月に入っていますが、今年の夏は冷夏とか・・・本当でしょうか？暑くても涼しくても元気に過ごしましょう。みなさんニュースで豚肉の値段が高くなっていると聞いたことがありますか。アメリカで仔猪が感染するウイルスが流行っているそうです。仔猪が育たないので豚肉が高騰しているのは、複雑な気持ちですね。

今回は、豚肉についてお話をしましょう。豚肉には、疲労回復のビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1の吸収を高めるには、匂いの強い野菜（例えばネギ・玉ねぎ・にら・ニンニクなど）と一緒に食べるのが効果的です。匂いの強い野菜には、硫化アリルという成分が含まれていて、この成分とビタミンB1が組み合わせると効果を発揮します。元気一杯メニューには「彩野菜炒め」はいかがでしょうか。豚肉(赤)人参(赤)にら(緑)黄パプリカ(黄)玉ねぎ(白)しいたけ(黒)そして味付けは少しピリ辛にすると夏バテ予防効果があります。もっと元気になりたい皆さんは、マグネシウムがたっぷり含まれたわかめを使ったお味噌汁をプラスしましょう。わかめは黒い食材の代表です。

豚肉は生姜焼きでも、トンカツでもなんでも美味しいお料理に変身します。必ず匂いの強い野菜は意識をしてくださいね。青森は美味しいニンニクがたくさん取れますね。うらやましいです。どんどん活用して夏バテしない身体を作ってください。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

● ジャがいものチヂミ ●



<コメント>

ジャがいものでんぶんがつなぎの役目をするので、小麦粉は最小限入れるだけで大丈夫です

赤(ひき肉・にんじん)・白(たまねぎ)・黄(じゃがいも)・緑(ねぎ)の4色が入ったレシピです。黒が不足しているので、わかめの入ったスープなどを一緒にお召し上がりいただくと5色揃うのでお勧めです。

チヂミの上になんじんとねぎをのせることで彩りが鮮やかになり、お客様からも好評でした。

もちもちした食感でとても美味しかったです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー51kcal たんぱく質2.0g
脂質1.1g 炭水化物8.2g 塩分0.6g

<調理時間>

約20分

<材料>25枚分

	グラム	概量
もやし	200g	
豚ひき肉	100g	
じゃがいも	800g	
玉ねぎ	200g	
小麦粉	18g (大さじ2)	
ごま油	13g (大さじ1)	
【調味料】		
しょうゆ	24g (小さじ4)	
酒	20g (小さじ4)	
砂糖	12g (小さじ4)	
食塩	少々	
こしょう	少々	
【具材】		
にんじん	100g	
小ねぎ	50g	
【たれ】		
しょうゆ	18g (大さじ1)	
酢	15g (大さじ1)	
砂糖	1.5g (小さじ1/2)	

<作り方>

- ①もやしは2~3等分になるように切ります。にんじんは6cm程度のせん切り、ねぎも6cm程度になるよう切ります。
- ②じゃがいもと玉ねぎは皮をむき、すりおろして合わせておきます。
- ③①にひき肉と【調味料】を加えて混ぜ合わせます。さらに②と小麦粉を加えてよく混ぜ合わせます。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、③を6cm程度の円形になるように入れ【具材】の野菜をのせ、強めの弱火で2分ほど焼きます。さらに裏返して1分半ほど焼きます。
- ⑤器に盛り、混ぜ合わせた【たれ】を添えます。

ポナール+和田から ■ふれあいクッキング

青梅と氷砂糖だけで作る自然の恵み



梅シロップ漬作り

今年の青梅は例年よりやや大きく瑞々しい青梅でした♪
梅シロップ漬は8月に完成予定!

しっとり生地がおいしい!
甘酒蒸しパン



完成! /



香りよく蒸しあがりました♪
「おいしくな-れ-」と、時折声をかけながら作っただけありとても美味しくできました♪

■栄養教室 ~授業風景~

「脱水の予防~水分を摂りましょう」



■今月のピックアップ『ポナール厨房特製!運動会弁当』

「運動会のおかずといえど?」
利用者様のリクエストにお応えしたお弁当です♪

