

血液サラサラ★味噌風味ポークソテー
～新玉ねぎのっけ盛り～

<材料 2人分>

豚スライス	200g
たけのこ	50g
(水煮または茹でたもの)	
味噌	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
料理酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
豆板醤 (お好みで)	小さじ1
ごま油 (炒め用)	小さじ1
新玉ねぎ	1/2 個



【栄養価一人当たり 271Kcal 塩分 2.1g】

<作り方>

- ①たけのこは5mm程度の厚さで縦に薄切りにする。
- ②新玉ねぎも薄くスライスしておく。
- ③分量の味噌、しょうゆ、料理酒、砂糖、豆板醤をあわせておく
- ④フライパンにごま油を熱し、豚肉とたけのこを炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、③で合わせておいた調味料を回し入れ、よく絡める。
- ⑥⑤を皿に盛り、その上にスライスしておいた新玉ねぎをたっぷり載せたら出来上がり

しっかり味のポークソテーと、生の新玉ねぎスライスをあわせて一緒にお召し上がりください。
すると・・・血液サラサラ、疲れも回復の嬉しい効果が (*^_^*)
詳しくは次のページでご紹介します。

今が旬！新玉ねぎの嬉しい効能



スーパーでも新玉ねぎをよく見かける季節になりました。
収穫して、すぐに店頭で並ぶ新玉ねぎは、みずみずしくて辛みも少なく
水にさらさなくても、生でおいしくいただけますね。
そんな新玉ねぎの嬉しい効果をご紹介します。



♪ 血液サラサラでコレステロールや血糖値を正常化！

⇒たまねぎを切ると鼻にツンときて涙を誘いますが、あの刺激の正体は

“硫化アリル”と呼ばれる成分です。硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあるので、悪玉コレステロールを減らしたり、血糖値を正常化する効果も期待されるといわれています。ただし、水にさらしたり、加熱することでその働きは弱まってしまうので、スライスした後はしばらく置いて、生で頂くのがお勧めです。

♪ 豚肉と一緒に使って疲労回復とイライラ予防！

⇒硫化アリルは、ビタミン B1 と結合して、吸収を高める働きがあります。

ビタミン B1 は疲労物質の分解や神経を沈める作用があるので、不足すると疲れやすく、またイライラしたり…と言う症状が見られることがあります。

そこで、ビタミン B1 を多く含む食材である“豚肉”と一緒に調理すれば、しっかりとビタミン B1 が吸収され、疲労回復とイライラ予防に効果を発揮します！

ビタミン B1 を多く含む食材は他にも、うなぎの蒲焼・玄米・ナッツ類・きのこ類などがあります。

