



FF通信 No.115 今月の食材 豚肉

夏の疲れが出てくるこの季節。良質のたんぱく質とアミノ酸、“疲労回復ビタミン”とも呼ばれているビタミンB1が豊富な**豚肉**はオススメの食材です。部位によっても色々な料理が楽しめます♪スタミナアップを目指しましょう！



主な栄養



たんぱく質

- ・筋肉や臓器の材料
- ・免疫物質を作る
- * **必須アミノ酸スコア 100の良質なたんぱく源**

ビタミンB1

- ・糖質のエネルギーに変換
- ・神経機能を正常に保つ

* **牛肉の14~19倍!**

肩ロース

赤身の中に脂肪が網状に入り、濃厚な味わい。ロースよりはキメが荒くやや硬め。
煮込み、焼肉、生姜焼き、酢豚等、幅広い料理に

ロース

肉質がきめ細かく柔らかい。適度な脂肪がつき風味も良いので、そのまま楽しむ料理に最適！
トンカツ、焼き豚、ソテー

ヒレ

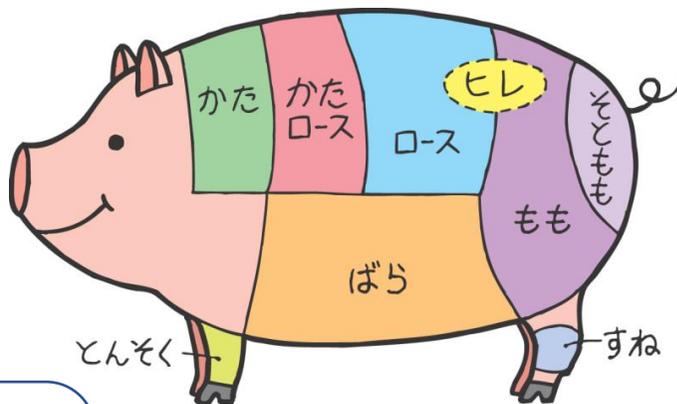
最もきめが細かく脂肪部分が少なく最高の部位！VB1も他の部位より多い。
ヒレカツ、竜田揚げ、ソテーなど

豆知識

肉類は部位によってエネルギー量が異なります。豚肉『バラ>ロース>肩ロース>肩>もも>ヒレ』の順にエネルギーが低くなります！

肩

よく動かす部位なので、筋があり少し固め。味も濃い。
シチュー、カレー、スープ、豚汁等、長く煮込む料理に



外もも・ランプ

赤身が強く柔らかい部位。ひき肉や薄切り肉で流通される。
ハンバーグ、肉団子、薄切りならしゃぶしゃぶ、厚みがあると生姜焼き

バラ

肉と脂肪が層になりコクがある。脂身の美味しさが最も味わえる部位。ベーコンもこの部位！
焼肉、肉じゃが、角煮に酢豚等！骨付きはスペアリブ。

もも

ヒレに次いでVB1が多く、脂肪が少なく肉色も濃い。ヘルシーでさっぱり食べられる。
ローストポーク、焼き豚。

*豚小間とは？

ロースやバラなどを成型する時に出る肉の切れ端。安価で色んな部位の食感が楽しめます。

今月のレシピ

焼肉チャーハン



豚肉のオクラ巻き



☆レシピは裏面をご覧ください！

豚肉レシピ

焼肉チャーハン



市販の焼肉のタレを使った時短レシピ♪栄養バランスの良い食欲をそそる一品料理です！

栄養価 (1人分)
エネルギー 533kcal
たんぱく質 18.6g
塩分相当量 1.9g

- ☆材料 (4人分)
- ご飯 大盛り4杯
 - 豚小間肉 200g
 - 豆もやし 50g
 - 赤パプリカ ¼個
 - 卵 2個
 - にんにく 2片
 - ごま油 大さじ 1
 - ☆焼肉のタレ大さじ 5
 - ☆醤油 小さじ 1
 - ☆塩・こしょう 少々

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに、パプリカは1cm角切り、にんにくは薄いスライスに切る。
- ②フライパンを熱し、溶き卵を入れて炒り卵を作り、ボウルにあけておく。
- ③再びフライパンを熱し、ごま油とにんにくを加え、香りを出したら、豚肉、豆もやし、パプリカを加え、よく炒める。
- ④ご飯、②の卵、☆調味料の順に加え合わせる。

肉巻きオクラ ～梅肉ソース～



豚肉のたんぱく質とオクラのビタミンCで、鉄分の吸収率もUP↑梅のクエン酸で疲労回復！お弁当のおかずにもオススメです♪

栄養価 (1人分)
エネルギー 198kcal
たんぱく質 12.8g
塩分相当量 1.2g

- ☆材料 (4人分)
- 豚ロース薄切り 16枚
 - オクラ 16本
 - 塩 少々
 - 油 大さじ 1
 - ☆梅干し 4個
 - ☆醤油 大さじ 1
 - ☆酒 大さじ 1
 - ☆みりん 大さじ 1
 - 片栗粉 小さじ 1
 - 水 40ml

〈作り方〉

- ①オクラは芯をカットし、塩茹でし粗熱をとる。
- ②梅干しの種を取り、果肉を包丁で刻み、☆の調味料と一緒に合わせる。
- ③豚肉を並べ、オクラをのせ、巻いていく。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、転がしながらしっかり火を通す。
- ⑤☆の調味料を加え、よく絡め、仕上げに水溶性片栗粉を加えて和える。