

キウイフルーツ

日本では通年出回っているキウイフルーツですが、**12月～4月頃には国内産**が店頭に並びます。彩り、味もさることながら栄養素がたっぷり。美肌、健康作りにおすすめの果物です。



<栄養情報>

① ビタミンC、E

グリーンキウイ 1個で、**1日のビタミンCの必要量の約70%**を摂取できます。ビタミンCとEは、抗酸化作用があり体内の活性酸素を抑える働きをしてくれます。

② カリウム

余計な塩分を体外に排出してくれる働きがあるので高血圧の予防に効果的。**カリウムは水に溶けやすく調理によって失われがち**ですが、果物ならそのまま食べられるので損失せずに摂取することが出来ます。

③ アクチニジン (たんぱく質分解酵素)

生の肉にキウイの絞り汁をかけると肉のたんぱく質を分解し**肉が柔らかくなります**。(今回レシピを紹介しているので、是非お試しください♪)

④食物繊維

整腸効果、便秘改善効果があります。日本人には、不足気味な栄養素なので手軽に補え、便利です。

<保存方法>

- 硬く未熟な場合** → ポリ袋等に入れ、20度前後の部屋に置いておきます。
早く熟したい場合は、リンゴと一緒に袋に入れておきましょう。
完熟している場合 → ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存します。

<調理方法>

ポークソテー

1人分のカロリー 345kcal 塩分 2.6g

材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|----------------|
| ・ 豚肉ロース (とんかつ用) 2枚 | ・ 玉ねぎ 1/2 |
| ・ キウイ 半個 | ・ 砂糖 小さじ1 |
| ・ 塩、こしょう 少々 | ・ しょうゆ、酒 大さじ1と |
| ・ 飾り用のキウイ 適量 | 1/2 |
- 作り方
- A {
- ・ しょうが 1かけ



- ① 豚肉はスジ切りをして軽くたたき塩、こしょうをします。玉ねぎは、薄切りにします。
- ② キウイは、皮をむいてすりおろし、Aと一緒にバットに入れ一混ぜします。
- ③ 豚肉と玉ねぎを②に30分以上漬けます。
- ④ フライパンを熱し油(分量外)を敷き、豚肉を焼きます。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら一回取り出し、玉ねぎを炒めます。
- ⑥ 玉ねぎに火が通ったら、豚肉をフライパンに戻し、漬汁を加えからめます。
- ⑦ 皿に盛り、飾り用のキウイを添えて完成です。

管理栄養士 佐藤 郁子