



夏だけじゃない！ 冬バテを防ぐ豚肉のパワー

*ビタミンB1で疲労回復！

気温が低くなり乾燥する冬は、体の冷えと共に疲労感を感じやすくなります。豚肉には疲労回復効果が期待されるビタミンB1が含まれており、その量は食品の中でトップクラスです！

*基礎代謝を上げよう！

豚肉の主成分であるたんぱく質は、身体の筋肉を作る材料となるため筋肉が発達して基礎代謝が上がります。



☆基礎代謝が向上すると…

体温の上昇、保持、血行促進により冷え性や便秘改善、女性であれば生理不順の改善などが期待できると言われています♪

豚肉

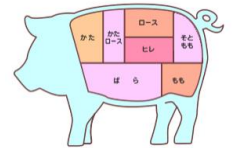


部位の選び方、
料理方法によっては
食べ方は無限大♪

【特徴】

肉の色は淡紅色でツヤがあり、脂肪の色が白色か乳白色、赤身と脂肪の境目がハッキリ分かれているものを選びましょう。

ロースは肉のきめが細かく柔らかい部位ですので、お子様から高齢者の方まで食べやすくおすすめです！



冬の定番！白菜と豚肉の重ね鍋



【材料 2人分】

- ・白菜 1/4株
- ・豚肩ローススライス 150g
- ・ほんだし 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- A・生姜チューブ 小さじ1
- ・にんにくチューブ 小さじ1/2
- ・水 250cc

【作り方】

- ①白菜を1枚ずつ剥がして水洗いします。
- ②白菜と豚肉スライスを交互に重ねていきます。
- ③3等分～4等分に切って、鍋に立てるように並べていきます。
- ④Aを合わせたものを鍋に入れます。
- ⑤中火で約15分～20分、豚肉に火が通ったら完成です。



1人あたりの栄養量
エネルギー 231kcal
食塩相当量 2.1g

もやし

もやしでボリュームアップ！豚肉のもやし巻き

【材料 2人分】

- ・もやし 1/2袋
- ・豚ロース薄切り 10枚
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- A・料理酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・生姜チューブ 小さじ1

【作り方】

- ①豚肉に塩コショウをし、Aは合わせておきます。
- ②豚肉をひろげ、もやしを均等にのせしっかりと巻きます。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②の巻き終わりを下にして入れ、中まで火を通します。
- ④混ぜたAを③に加えて弱火で煮立たせ、水分を飛ばすように煮汁を煮からめます。
- ⑤器に盛り、お好みの野菜を添えて完成です。



1人あたりの栄養量
エネルギー 225kcal
食塩相当量 1.9g