１０月

へきなんこども園子育て支援センター

食　育　だ　よ　り

ぱ く ぱ く

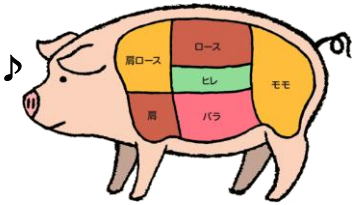
発行　へきなんこども園子育て支援センター　　Vol.　167

愛知県碧南市松本町７３番地　TEL（0566）41－7394

http://www.tcp-ip.or.jp~hekinan

今月のテーマ　『　豚肉について知ろう！　』

普段の食事で豚肉が出てくることも多いと思います。
豚肉にはたんぱく質、ビタミン B 群が豊富に含まれており、美容や疲労回復のための食材としてもおすすめです！
豚肉の効能を知って体にも美味しくいただきましょう♪



○豚肉の部位について○

- 肩ロース…赤身の中に脂肪が適度に混ざっています。
  味は濃厚でコクがあり焼き物、カレー、生姜焼きなどがおすすめです

- ロース肉…外側にほどよく脂肪がついたヒレと並ぶ最上の部位です。
  ローストポークやトンカツ、ソテーなどがおすすめです。

- ヒレ肉…最もきめが細かく柔らかい最上の部位です。
  脂肪が少なくビタミン B1 を多く含み低エネルギーなのが特徴です。
  ヒレカツやステーキがおすすめです。加熱しすぎるとパサついてしまうので煮込み料理には向いていません。

- バラ肉…赤身と脂身と三層になった三枚肉といわれており、脂肪がとても多く深みとコクがあります。角切りは角煮、薄切りは炒め物がおすすめです。

- モモ肉…脂肪が少なくきめが細かく、ビタミン B1 はヒレに次いで多いです。
  厚切りはトンカツ、薄切りはしゃぶしゅぶ、煮物などがおすすめです。

おすすめレシピ

『　豚肉の柳川風丼　』

材料　《　４人分　》

- ごはん　４人分
- 豚　肉　200ｇ
- ごぼう　1／3本
- 玉ねぎ　１　玉
- 人　参　1／4本
- ほうれん草　２　束
- 卵　２　個
- さとう　大さじ1
- みりん　大さじ1
- しょうゆ　大さじ3
- だし汁　適　量

≪作り方≫

①ごぼうはささがきにし、下茹でしておく
　ほうれん草は１㎝に切って茹でてしぼっておく。
②人参、玉ねぎは千切りにする
③鍋に油を熱し、豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼうの順に入れ
　だし汁で煮る
④火が通ったら調味料 A を入れて味を調える
⑤ほうれん草を加えて溶き卵を回し入れ火を通す
⑥丼ぶりにごはんを盛って、⑤をかけたらできあがり！

✿ビタミン B 群とは？✿

ビタミン B 群とはビタミン B1、B2、B6、B12、ナイアシン、パント:テン酸、葉酸、ビオミチンの８種類を指します。
ビタミン　B　群にはエネルギーの代謝を助けてくれる効果があります。
エネルギー源や体の構成成分となる脂質、糖質、たんぱく質だけ摂取していてもビタミン B 群が不足していると代謝がスムーズに行われません。
ビタミン B 群は水溶性ビタミンの為たくさん摂取しても尿中に排泄されてしまうので毎日の食事にビタミン B 群を意識的に取り入れてみてくださいね。