

「豚もも肉」を使用したメニューを紹介

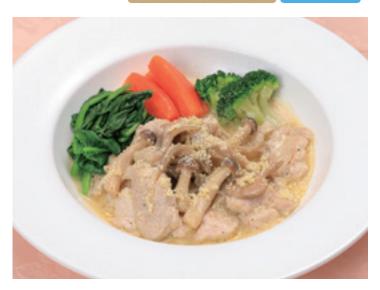
長期休暇明けの身体の調子を整えるメニューです。免疫力を高め、調子を 整えるために必要な①良質なたんぱく質の摂取、②ビタミン、ミネラル、食物 繊維の摂取、③善玉菌などを含む発酵食品の摂取ができる一品です。ニンニク・ バターの風味とクリームソースの優しい味にヨーグルトの程良い酸味が加わり、 口当たり良く、食べやすくなっています。クリームソースはパンにつけて食べる のもおすすめです! 【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

豚もも肉ソテー **ヨーグルトクリームソース**

▲1人分

エネルギー 513kcal

塩分 2.0g



■材料(1人分)

豚もも肉かたまり…1枚(150g) 塩胡椒 ………適量 ほうれん草 ………30g 冷凍カット人参 ………15g 冷凍ブロッコリー ······20a オリーブオイル ……大さじ1/2 ニンニクみじん切り……8g 有塩バター ······10g

しめじ茸 ………15q まいたけ ……15g 牛乳 ······30g 生クリーム ······30g プレーンヨーグルト…15g └_チキンコンソメ ···小さじ1 パルメザンチーズ…大さじ1



■作り方

- 1. 豚もも肉かたまりを食べやすい大きさにカットして、塩胡椒をふっておく。
- 2. ほうれん草は根の部分を切り落とし、5cm幅にカットしてサッと茹でる。
- 3. 冷凍の人参・ブロッコリーは沸騰した湯で茹でる。または耐熱容 器に入れ、ラップをして電子レンジで温める。
- 4. フライパンにオリーブオイルをひき、1.豚肉を入れ中火でソテーする。
- 5. 豚肉にある程度火が入ったら、ニンニクみじん切り・有塩バターを 入れ炒める。
- 6.5.に石づきを取って食べやすい大きさにした、しめじ茸・まいたけ を入れ炒める。
- 7. 全体に火が入ったら、Aを入れ、沸々するまで加熱する。
- 8. 皿に豚肉を盛りつけ、その上から残りのソースをかけ、最後に パルメザンチーズをふりかける。
- 9. 茹でておいたほうれん草・人参・ブロッコリーを添えて完成。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス等の感染症や寒さからくる 風邪症状に打ち勝つには、免疫力を高めることが大切。食事や運動、休息等 に加え、規則正しい生活をすることが免疫力アップには欠かせません。

食事における免疫力アップのポイント

腸内環境を整える 食材を食べよう

腸は全身の免疫細胞の約7割 が集まる「免疫のカギ」となる 臓器です。腸内環境を整える (善玉菌を増やす)ことで、外か ら侵入する細菌やウイルス等 の病原菌を撃退しましょう。

〈腸内環境を整える食材〉

善玉菌を含む

善玉菌のエサと なる食物繊維



鍋を食べよう 体温が低いと免疫細胞の働き が弱まるため、体を温める汁物

体を温める汁物や

や鍋を食べて、内側から体を温 めましょう。また生姜やカプサ イシンを含む唐辛子等が少し 入ることで、より温められます。



ビタミンを含む 食材を食べよう

日頃から、野菜や果物からビタ ミンをしっかりとることは大切 ですが、特に免疫力を高めるの にはビタミンA、C、E(エース)が 必要になります。

〈ビタミンA、C、Eを多く含む食材〉 ビタミンA ビタミンC ビタミンE



朝食を食べて、 代謝を上げよう

朝食をしっかり食べることで、 体温が上がり、代謝が上がり ます。また代謝が上がることで、 免疫力も高まります。



これらを意識して風邪やウイルスに負けない体を手に入れましょう /

参考 豊田市ホームページ 食育だより https://www.city.toyota.aichi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/024/959/sokuiku62.pdf

