



「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) | しめじ茸 ……………15g | |
| 塩胡椒 ……………適量 | まいたけ ……………15g | |
| ほうれん草 ……………30g | A { 牛乳 ……………30g | |
| 冷凍カット人参 ……………15g | | 生クリーム ……………30g |
| 冷凍ブロッコリー ……………20g | | プレーンヨーグルト ……15g |
| オリーブオイル ……大さじ1/2 | | チキンコンソメ ……小さじ1 |
| ニンニクみじん切り ……8g | パルメザンチーズ ……大さじ1 | |
| 有塩バター ……………10g | | |



■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取り落とし、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。

**免疫力を高める食事に
心がけよう**

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の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

**1 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〉



**2 体を温める汁物や
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。



**3 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



**4 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