

# 栄養だより

第72回  
テーマ

豚肉

桜のつぼみが膨らみはじめ、春らしい暖かな季節がやってきました。皆様、いかがお過ごしですか？今回の栄養だより、テーマは疲労回復に役立つ「豚肉」について調べてみました！



豚肉の部位と各部位の特徴だよ！

## ヒレ

低脂肪で柔らかく、淡白な味。カツなど揚げ物料理に向く。



## 外もも

脂肪の少ない赤身。よく動かす部位のため固め。煮込み料理に向く。



## もも

ほぼ赤身で、外ももより柔らかい。角切り、薄切り、ひき肉など、利用範囲が広いのが特徴。ローストポーク、煮込みなどいろいろな料理に向く。

## 肩ロース

適度に脂がのっていてロースよりコクのある濃厚な味。とんかつ、しょうが焼き、シチューなどあらゆる料理に向く。

## ロース

外側に程よくついた脂身が旨味を出す。しゃぶしゃぶ、とんかつなど、あらゆる料理に向く。

## 肩

筋肉質で固い。シチュー、カレーなど煮込み料理に向く。



## バラ

赤身と脂身が三層になったいわゆる三枚肉。角煮、酢豚、豚汁などに向く。



## 豚肉の効果

豚肉は肉類の中で最も多く『ビタミンB』が含まれています。ビタミンBは疲労回復やイライラ防止など、精神安定に役立ちます。ビタミンBが不足すると、せっかく身体に取り入れた栄養素がエネルギーに変わりにくくなるため、疲労感などの症状が出てきます。ビタミンBが豊富な豚肉を食べることで、効率よく栄養素をエネルギーに変換し、パワーが出るので、「豚肉は夏バテに効果的」と言われています！

## 豚肉とキャベツに注目！

豚肉といえばとんかつ!! とんかつの横にはいつもキャベツが添えられていますよね？これは、とても理にかなった組み合わせなんです。キャベツは、胃や十二指腸の傷ついた粘膜を修復し、潰瘍を治す手助けをします。また、キャベツに含まれる食物繊維がとんかつの脂肪の吸収を抑え、優しく守ってくれます。今が旬の春キャベツは、この効果をより高めてくれるのです！



豚肉とキャベツは相性バッチリじゃ！

## 栄養課のメニューコーナー

### 豚肉とキャベツのミルフィーユかつ

1人分  
約157kcal 塩分0.8g

- ① パン粉に油を混ぜ、フライパンできつね色になるまで炒め、焼きパン粉を作る。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ 豚肉に塩こしょうをする。
- ④ 豚肉、キャベツ、豚肉の順に薄く重ね、小判型に形を整える。
- ⑤ Bの小麦粉と水を混ぜ、衣液を作る。
- ⑥ ④で用意したタネに⑤の衣液をつけ、①の焼きパン粉をまぶす
- ⑦ 温めたフライパンに油をしき、⑥を入れ蓋をして中火で約10分焼く。裏返し、更に焼く10分焼く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて完成。  
※キャベツを多めに切っておき、盛り付けに使ってもOK



#### 材料 (3人分)

- |                      |                      |                    |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| ● 豚こま切れ肉 … 200g      | A(焼きパン粉)             | B(衣液)              |
| ● 塩 …………… 小さじ1/3(2g) | ● パン粉 …… 20g(0.5カップ) | ● 小麦粉 …… 大さじ2(20g) |
| ● こしょう …… 少々         | ● 油 …………… 大さじ1(10g)  | ● 水 …………… 20cc     |
| ● キャベツ …… 30g        |                      |                    |

衣液の代わりにマヨネーズを使うと旨味が増してオススメ！



令和3年4月 栄養課