

豚 丼

豚肉はビタミンB1がすごく豊富で、牛肉の約10倍もあります。豚肉のビタミンB1は、糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素のため、疲労を回復したり、イライラを防いだりする効果があると言われています。

豚肉は、疲労回復効果が高い食品と言えますが、食べ過ぎると疲労の元凶、ピルビン酸が増えて体内の水素と結びついて疲労物質の乳酸がたまってしまいます。

これを回避するためには、クエン酸を同時に摂取します。クエン酸によって、ピルビン酸はクエン酸に変わります。肉類に、レモンやスタチが合うのは、こういうことだったんですね。

この日メニューは、「ごはん 牛乳 ぶたどん あわせみそしる オレンジ」でした。当日は、豚肉、たまねぎ、こんにゃくを使って、甘辛く煮てどんぶり風にして食べていただきました。



☆ 材 料 (4人分)

豚もも肉	200g
たまねぎ	280g
さとう	8g
しょうゆ	20g
酒	6g
油	2.4g
本みりん	4g
糸こんにゃく	80g

☆ 作り方

- ① たまねぎは薄く切る。
- ② 糸こんにゃくは、5cm切って、ゆでる。
- ③ 油をひいて、豚肉をいためる。
- ④ 豚肉が炒まったら、たまねぎを炒める。
- ⑤ ゆでたこんにゃくを入れて、さとう・しょうゆ・みりんを入れて煮る。

☆ 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	123kcal	たんぱく質	11.9g
脂質	3.7g	塩分	0.8g