

豚肉と玉ねぎ・ひじきの炒め煮



材料・分量(1人分)

- ・豚ローススライス・・・60g
- 下味〔酒・・・3g
卸し生姜・・・1g〕
- ・玉葱・・・50g
- ・干しひじき・・・4g
- ・ごま油・・・2g
- ・醤油・・・8g
- ・砂糖・・・2g
- ・水・・・30g
- ・刻みねぎ・・・5g
- ・ごま油・・・5g
- ・花かつお・・・1g

作り方

1. ひじきをボウルに入れて水を注ぎ、さっと洗って汚れを落としたら、たっぷりの水で戻しておく。豚肉は、一口大に切り、卸生姜と酒につけておく。
2. 玉ねぎは、縦半分に切り、繊維に沿って1cm幅に切る。細ネギを小口切りにしておく。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。表面に火が通ったら、玉ねぎも加えて炒める。玉ねぎが半透明になったら、水気をきったひじきを加えて炒め合わせる。
4. 水30ccと正油、砂糖を入れて中火で煮含める。
5. 水気がなくなったら、器に盛り、刻みネギと花かつおをふりかける。

栄養量(1人分)

熱量223kcal、たん白質14.0g、脂質13.7g、炭水化物10.2g、カリウム493mg、リン150mg、食塩1.4g

豚肉は、たんぱく質や鉄分を豊富に含む食品ですが、他の食品と比べて特に多く含まれる栄養素が、ビタミンB1です。

ビタミンB1は、主に糖質の代謝に関与しており、疲労回復や神経の働きに関係しています。また、消化液の分泌を促し、消化管の緊張を保ち、食欲を増進させる作用もありますので、夏バテ防止にはしっかりと補給したい栄養素です。以前の日本食は、主食（糖質）中心で、たんぱく質食品の摂取量が少なかったため、ビタミンB1の欠乏症である「脚気（かっけ）」が起こりやすかったことは、よく知られています。

ビタミンB1は、アリシンと一緒にとると吸収率が高まりますので、アリシンが多く含まれる玉ねぎやニラ、にんにくなどと組み合わせた料理がオススメです。

(100gあたりの栄養量)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	ビタミンB12(μg)
豚ばら肉	386	14.2	34.6	0.54	0.13	0.21	0.40
豚もも肉(脂身付)	183	20.5	10.2	0.90	0.21	0.31	0.30
豚ロース肉(脂身付)	263	19.3	19.2	0.69	0.15	0.32	0.30
牛もも肉	209	19.5	13.3	0.08	0.20	0.32	1.20
皮付き鶏もも肉	200	16.2	14.0	0.07	0.18	0.18	0.40