

## 野菜たっぷりごま鍋

エネルギー

230kcal

塩分

2.5g



### 材料 (2人分)

豚もも	120 g	A	だし汁	400ml
白菜	170 g		にんにく	10 g
にんじん	50 g		すりごま	16 g
もやし	200 g		酢	5 g
しめじ	60 g		味噌	36 g
しいたけ	20 g		一味唐辛子	お好みで

### 《作り方》

- ① 豚もも肉は半分に切る。白菜・にんじんは、千切りにする。しいたけは軸を切ってから千切りにする。しめじは石づきを切り落とす子房にわける。にんにくは、すりおろす。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②を火にかけ、沸騰したら豚もも肉を入れる。
- ④ 豚肉に火が通ったら、野菜を加える。
- ⑤ 一煮立ちしたら、お好みで一味唐辛子を散らす。

## れんこん甘酢漬

エネルギー

42kcal

塩分

0.1g



### 材料 (2人分)

れんこん	100 g
酢	16 g
砂糖	2 g
食塩	0.2 g
糸唐辛子	少々

### 《作り方》

- ① れんこんは、いちよう切りにして、水から茹でる。
- ② 酢・砂糖・食塩を混ぜ合わせる。
- ③ ②にれんこんを加え、よく和える。



総エネルギー

519kcal

塩分

2.6g

# 豚もも肉



疲労回復に役立つとされるビタミンB1や、高血圧予防に有効とされるカリウムが豊富に含まれています。また、豚もも肉の赤肉の場合は、高たんぱく・低脂肪で、大型種のものより若干低脂肪となっています。ビタミンB1やカリウムのほか、皮膚・粘膜の健康維持に効果を発揮するとされるビタミンB6も豊富に含まれています。



# ごま

ごまには、ごま特有の成分であるゴマリグナンが含まれていて、強い抗酸化作用があるとされています。活性酵素を撃退し、若返り（アンチエイジング）に効果が期待できます。また最近の研究では、肝機能の改善や、コレステロールの減少、脂質代謝の促進など多くの効果が期待できることが明らかになってきています。1日に摂りたいごまの目安は10g～20gとされています。ごま10gで1日に必要なカルシウムの20%を摂ることができます。

ごまの外皮は固いため、いりごまの場合、栄養素が吸収されずにそのまま排出されます。すりごまは、することで外皮が破壊されるため、**消化吸収されやす**くなります。消化機能がまだ未熟な子どもや消化機能が低下している高齢者が食べる場合には、体への負担を減らすためにもすりごまを使用することをおすすめします。

# りんご

りんごはリンゴ酸やクエン酸といった有機酸が含まれていて、いずれも疲労を回復させる作用があります。

ストレスや食生活の乱れ、激しい運動などによって、身体の中に溜まった疲労の元となる乳酸やピルビン酸などを減らしてくれるのです。また、炎症を鎮める働きがあるので、荒れてしまった胃腸の調子を整える働きもあります。ちなみに、りんごをすりおろすことで酵素が活発になりますので、疲れが激しい時にはおすすめです。

