

豚肉とにんにくで疲労回復！！

## 豚肉のカプレーゼ

調理時間 20分



### 材料 (2人分)

- 豚バラ肉(焼肉用) . . . . . 4枚(70g)
- 塩 . . . . . ひとつまみ
- 粗びきこしょう . . . . . 少々
- にんにく . . . . . 1/2かけ
- オリーブオイル . . . . . 小さじ1
- トマト . . . . . 1/2個
- スライスチーズ(とろけるタイプ) . . . 1枚
- A { オリーブオイル . . . . . 小さじ1
- 酢 . . . . . 小さじ2
- 砂糖 . . . . . 小さじ1/6
- 塩 . . . . . 少々
- バジルまたは乾燥バジル . . . . . お好みで

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 218kcal	たんぱく質	: 7.5g
脂質	: 18.8g	炭水化物	: 2.8g
食物繊維	: 0.5g	塩分	: 1.2g

### 作り方

1



トマトを半月切りにし、スライスチーズを4等分にカットする。

2



フライパンにオリーブオイル、みじん切りしたにんにくを入れて炒める。香りが立ってきたら豚バラ肉を入れ、塩、粗びきこしょうで味付けし、焼き色がつくまで焼く。

3



耐熱容器にトマト、豚肉、スライスチーズの順で重ね、オーブントースターで5分程度チーズが溶けるまで焼く。混ぜたAをかけ、お好みでバジルなどをちらす。

ビタミンB1が豊富な豚肉とアリシンを含むにんにくを一緒に調理するとアリシンがビタミンB1と結合してアリチアミンに変わります。アリチアミンは吸収がよいため、ビタミンB1の疲労回復効果が長時間期待できます。アリシンは切ったりつぶしたりすると働くため、にんにくなど細かく刻むなどしてビタミンB1が豊富な食材と一緒にとりましょう。





# ビタミン



ビタミンは三大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)などの栄養素の働きを助け、人体の機能を正常に保つために利用されます。

ビタミンの仲間は 13 種類で大きく 2 つに分けられ、「水溶性ビタミン」(9 種類)と「脂溶性ビタミン」(4 種類)があります。

## ◆水溶性ビタミン



種類	働き	多く含む食品
ビタミン B1	糖質の分解を助ける。疲労回復や夏バテ予防など。	豚肉・鰻・玄米など
ビタミン B2	脂質の分解を助ける。口内炎予防や成長促進など。	レバー・鰻・乳製品など
ナイアシン	三大栄養素の代謝を助ける。血行促進作用など。	肉類・魚介類・豆類など
ビタミン B6	たんぱく質の代謝に働く。皮膚や髪を丈夫にするなど。	肉類・魚介類など
ビタミン B12	造血作用や神経系の働きを正常に保つなど。	主に動物性食品
葉酸	DNA 形成に関与。造血作用など。	生野菜・果物・レバーなど
パントテン酸	三大栄養素の代謝に関与。抗ストレス効果など。	肉類・魚介類など
ビオチン	三大栄養素の代謝に関与。皮膚や髪を健康に保つなど。	特にレバーに豊富
ビタミン C	コラーゲンの合成に関与。美肌効果など。	緑黄色野菜・芋類・果物など

- ・水に溶けやすい
- ・過剰症の心配は少ない

## ◆脂溶性ビタミン



種類	働き	多く含む食品
ビタミン A	目の健康維持や皮膚や粘膜の健康を保つなど。	レバー・鰻・緑黄色野菜など
ビタミン D	カルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成や働きに関与。	魚介類・干しいたけなど
ビタミン E	強力な抗酸化作用があり、活性酸素の害から細胞を守る。	魚介類・ナッツ類など
ビタミン K	血液凝固や骨の形成に関与。	葉物や納豆など

- ・油に溶けやすい
- ・摂り過ぎは過剰症を起こす可能性がある

食材によって含まれるビタミンは異なるため、色々な食品を食べるようにしましょう☆

