



# キャベツと豚肉の 四川風 温かい サラダ仕立て



豚肉はビタミンB1を多く含み、牛肉の10倍にもなります。ビタミンB1は、糖質をエネルギー化するのに欠かせない成分です。そのほかにもビタミンA・B1・Eは、体液や血液や骨などの体を構成する栄養を補い、老化や足腰の衰え、病後の衰弱、貧血などに有効です。肉の良質のたんぱく質は血管を強くし、しなやかにする働きがあるので、脳卒中の予防に効果的です。

## ●材料(4人分)

キャベツ 1個、豚ロース肉 400g  
(合わせタレ) ニンニク(みじん切り) 小さじ2、ネギ 2本、<sup>とうふじょう</sup>豆板醤 小さじ1、砂糖 小さじ2、しょうゆ 大さじ6、酢 大さじ3、ゴマ油 小さじ1

## ●作り方

- 1 タレはすべて合わせて、電子レンジで約20秒加熱する。
- 2 豚肉は、食べやすい好みの大きさに切り、キャベツはざく切りにする。
- 3 熱湯でキャベツをさっとゆでる。その後に豚肉もゆでる。
- 4 両方を熱いうちに合わせタレ(お好みの分量)とあえて器に盛る。
- 5 お好みで残りのタレをかける。

キャベツは  
ビタミンCを  
多く含み、  
1日に必要な  
ビタミンCを  
簡単にとるこ  
ができます。

