

# 食べて健康

## 豆苗の豚肉巻き梅干し添え

豆苗には様々な栄養素がバランス良く含まれており、特にβカロテン、ビタミンB群、葉酸が豊富です。βカロテンは抗酸化作用があり老化の予防に役立ちます。さらに、体内に必要な分だけビタミンAに変換されるため、免疫機能や視力の調整にも効果が期待できます。

ビタミンB群は代謝を助け、豆苗に含まれる葉酸は貧血予防、DNAの合成・成長を促します。

また、豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復の効果があります。



### ★★★ 材料 ★★★

豆苗 1パック  
豚ロースしゃぶしゃぶ用 5枚  
梅干し (3%はちみつ) 1個  
ブラックペッパー 適量  
ゆずぽん (市販) 適量

### ★★★作り方★★★

- ① 豆苗を5cmくらいの長さに切り、豚肉を広げしっかり巻く。
- ② 巻いたらシリコン容器又は耐熱皿に入れ、ブラックペッパーをお好みでかけふたをする。電子レンジで自動又は500wで5分位で加熱する。
- ③ 加熱したら水分を切りお皿に移し、細かく刻んだ梅干しを適量のせ、ゆずぽんをかけて出来上がり。