

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

しそが苦手な人でもおいしくもりもり食べられる減らソルトな一品

## 豚肉とおかひじきの梅じそ炒め

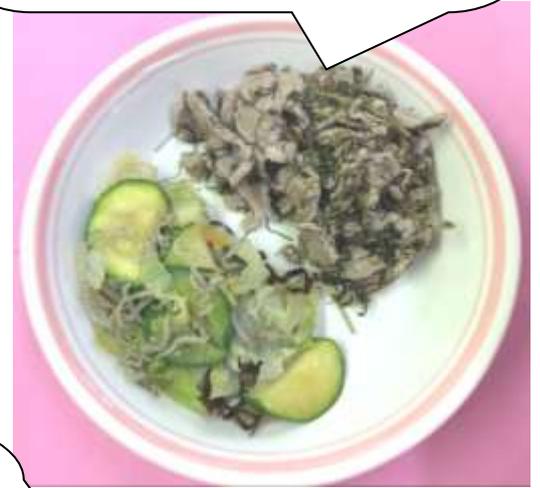
＜材料＞4人分

豚もも肉	280g
酒	14g(大さじ1弱)
塩	少々(0.6g)
梅干し	6.4g(一粒程度)※塩分によりお好みで
青じそ	5g(5枚)
おかひじき	32g(パック半分)
米油	4g(小さじ1)

＜作り方＞

- ①豚肉は薄切りのせん切りにし、酒と塩をふっておきます。
- ②梅干しは種をとり、たたいて食べやすい大きさにきざんでおき、青じそはせんざりにしておきます。おかひじきは2cm程度に刻んでおきます。
- ③①の肉を油で炒め熱が通ったら、②の梅干しを加え混ぜたらおかひじきを加えて炒めます。最後に青じそを加えて軽く炒めたらできあがり。

「かしわ学級みんなが育ててくれたしそ」と「優れものおかひじき」を使った豚肉の梅じそ炒めです。「おかひじき」を見たことのない人もいると思いい年に何回か使うようにしています。豚肉にはビタミン B1 が多く含まれていて疲れた時にはもってこいの食材ですが、おかひじきには高血圧に効果があり、しその香りや梅の酸味で減塩レシピにもなっていて暑い夏にぴったりの一品です。「肉なのにさっぱり食べられていい!」「おかひじきのシャキシャキ感が豚肉とすごく合う!」などの感想が寄せられました。食べている時に教室をまわっていたら「おいしいのでこのレシピ作ってください!」と声をかけられたので、是非ご家庭でも。



「おかひじき」って実はすごいんです!

海でとれるひじきに似ている丘でとれるのでついた名前です。カルシウムや食物繊維、ビタミンK、カリウム、βカロチンなどを多く含んでいる優れものの野菜です。ビタミンKが不足すると、血液が凝固するのに時間がかかるため出血が止まりにくくなります。ビタミンKはカルシウムを沈着させる働きもあります。カリウムも豊富なのでナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。β-カロチンは免疫力をアップさせる働きがあります。江戸時代から食べられていた歴史の古い野菜です。でも、一度はきゃべつなどの西洋野菜が出てきたことで食べられなくなり、最近見直された野菜です。露地の旬は4月から6月頃ですが、おかひじきの栽培が盛んな山形県では11月上旬まで出荷されています。



青じそを収穫

給食室に届けて

洗った後、千切りにしました



栄養価(1人分)

エネルギー	165kcal
たんぱく質	13.1g
脂肪	11.2g
加糖	19mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	0.4g
マグネシウム	20mg
塩分	0.5g
糖分	0g
亜鉛	1.9mg