



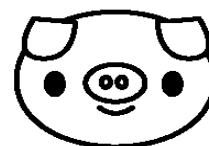
## 肉をおいしく健康的に食べよう



### 肉の特徴

肉は旨み成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては、欠かすことのできない血や筋肉となる大切な食品のひとつです。

- 鶏肉・・・脂肪が少なく、淡白な味で消化吸収されやすい肉です。
- 豚肉・・・ビタミン B<sub>1</sub>を食品中で最も多く含みます。
- 牛肉・・・消化がよい肉です。



## 人はアミノ酸の塊！

アミノ酸とは、たんぱく質を構成する最小単位のことです。

人間の体をつくるたんぱく質は、いくつものアミノ酸が集まってできています。

つまり、筋肉や内臓・神経・血液までが全部、複雑に絡み合ったアミノ酸の結合体になります。

良質なアミノ酸をたくさん摂取しましょう！！



## 作ってみよう！！

今回は、冬野菜の煮物をご紹介します。

### 《材料》

・豚バラ肉	250g	・さといも	300g
・はんぺん	100g	・板こんにゃく	200g
・大根	500g	・人参	100g
・しょうゆ	80g程度	・砂糖	35g程度
・油	適量	・だしの素	2g

### 《作り方》

- ① 大根と板こんにゃくは食べやすい大きさに切って、下茹します。
- ② 鍋を熱し、油をひき、豚バラ肉を炒め、色が変わったところで①を加えて少し炒めます。
- ③ だしの素を加え、材料がかぶる程度の水を加えます。一煮立ちしたら、砂糖・しょうゆを加えます。
- ④ 食べやすい大きさに切ったさといもを加えます。
- ⑤ 沸騰したら、弱火で30分くらい煮ます。
- ⑥ 適当な大きさに切った人参・はんぺんを加え、そのまま30分くらい煮含めます。

