

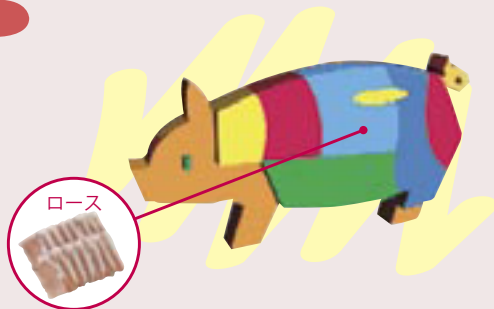
# しゃぶしゃぶサラダ

ゆでる

## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ①薄切りロース肉(1,000g)を用意する。
- ②鍋に水3,000ml(肉の3倍量)を沸かす。
- ③肉を50～100gずつ鍋に入れる。
- ④肉が白くなったら引き上げる。浮いたアクは網で取り除く。
- ⑤水切り後試料とする。肉、ゆで汁の重量を測定、肉を分析、汁は基礎成分を分析する。



### 【データ表】

成分	栄養成分の変化			単位		
	調理前	増減	調理後			
重量	100	↓	74	g		
エネルギー (kcal)	316	↓	261	kcal		
エネルギー (KJ)	1,324	↓	1,091	KJ		
水分	57.2	↓	36.8	g		
炭水化物	0.1	—	0.1	g		
たんぱく質	17.3	↓	17.1	g		
高糖アミノ酸	イソロイシン	0.77	↑	0.80	g	
	ロイシン	1.33	↑	1.37	g	
	リジン	1.48	↑	1.52	g	
	メチオニン	0.44	↑	0.49	g	
	シスチン	0.20	—	0.20	g	
	合計	0.64	↑	0.68	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.68	↑	0.71	g
		チロシン	0.58	↑	0.60	g
		合計	1.26	↑	1.31	g
	アミノ酸	スレオニン	0.76	↑	0.79	g
トリプトファン		0.20	↑	0.21	g	
バリン		0.84	↑	0.87	g	
ヒスチジン		0.72	↓	0.59	g	
アルギニン		1.12	↑	1.14	g	
アラニン		1.02	—	1.02	g	
アスパラギン酸		1.58	↑	1.64	g	
グルタミン酸		2.51	↑	2.54	g	
グリシン		0.96	↓	0.90	g	
プロリン		0.77	↓	0.76	g	
セリン	0.66	↑	0.68	g		
カルニチン	0.02	↓	0	g		

成分	栄養成分の変化			単位	
	調理前	増減	調理後		
重量	25.9	↓	20.0	g	
脂質	総量	23.00	↓	17.24	g
	飽和	10.38	↓	7.88	g
	不飽和	10.47	↓	7.79	g
脂肪酸	多価	2.15	↓	1.57	g
コレステロール	63	↓	57	mg	
灰分	0.9	↓	0.4	0.5 mg	
ミネラル	カルシウム	3.6	↓	2.2	mg
	リン	164	↓	90.9	mg
	鉄	0.46	↓	0.36	mg
	ナトリウム	43.1	↓	17.1	mg
	カリウム	277	↓	106	mg
	マグネシウム	18.2	↓	12.1	mg
	亜鉛	1.47	↓	1.41	mg
	銅	0.04	—	0.04	mg
	マンガン	0	—	0	mg
	レチノール	11	↓	2	μg
ビタミン	E	0.5	↓	0.1	mg
	K	7	↓	6	μg
	B1	0.66	↓	0.33	mg
	B2	0.12	↓	0.09	mg
	ナイアシン	6.65	↓	3.85	mg
	B6	0.30	↓	0.24	mg
	B12	0.53	↓	0.47	μg
	葉酸	1	↓	0	μg
	パントテン酸	0.69	↓	0.30	mg
	C	1	↓	0	mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。  
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

## 左記の手順を踏む調理参考例

さっぱりといただけるレシピです。

野菜と栄養価の高い豚肉と一緒に食べると、疲労回復や体力増強に理想的です。



### 調理1人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 565
- ・たんぱく質 (g) …… 51.9
- ・脂質 (g) …… 21.8
- ・灰分 (g) …… 10.0
- ・ビタミンB1 (mg) …… 0.39

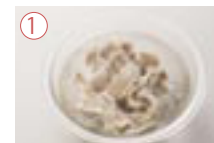
### 材料 (4人分)

- 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) … 12枚 (300g)
- ルッコラ(サラダ用ほうれんそう、春菊でも可) …… 適量
- プチトマト …… 8個
- 生ハム …… 6枚

- パルメザンチーズ …… 適量
- バルサミコ酢 …… 1と2/3カップ
- はちみつ …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 紅茶 …… 2カップ

## つくり方

- Step-1 紅茶を80℃に沸かして豚肉を1枚ずつゆで、氷水にとる①。冷えたらキッチンペーパーで水気をとる②。
- Step-2 豚肉でルッコラを巻く③。
- Step-3 バルサミコ酢、はちみつ、塩、こしょうを入れ小鍋で酸味が無くなるまで(1/3位の量になるまで)煮詰め、ソースを作る④。
- Step-4 プチトマト、生ハムを飾り、ソース、パルメザンチーズをかける。



## One Point

- ロースはきめが細かく、適度に脂肪がのった、ヒレと並ぶ最上の部位です。湯通しすることで、余分な脂肪分をおとします。また、紅茶でゆでることで臭みを抜き、肉が柔らかくなる。
- 湯どおした薄い豚肉はとても柔らかく、ご家族の誰もがおいしくいただけるメニューです。
- 豚肉を巻くルッコラは、春菊にかえてもさっぱり風味でおいしくいただけます。
- バルサミコ酢は、とろみがつくまでしっかり煮詰めないと酸っぱくなる。
- バルサミコ酢とは、イタリア特産のぶどうが原料のピネガーのこと。