

豚

役に
立つ

調理前後の栄養分析
データ付き

肉料理

エネルギー

カルシウム

マグネシウム

コレステロール



脂肪酸

アミノ酸

鉄

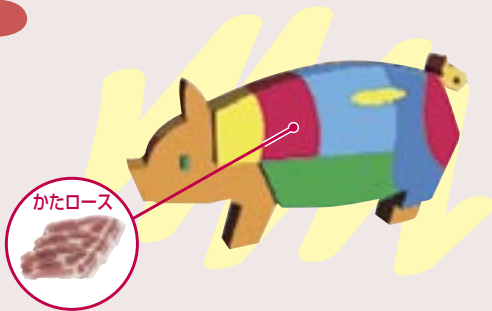
炭水化物

豚肉のしょうが焼き 焼く

調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- ①かたロース肉(1,000g)に水340mlを加え一度混ぜてから15分間放置する。
- ②フライパンを熱し、水気を切った肉を約200g入れ強火で片面を焼き、焼き色が付いたら裏返し、火をやや弱め、中に火が通るまで焼いて一度取り出す。(5回繰り返し全量焼く)
- ③②のフライパンに肉をつけた水を入れて煮立て、肉を戻して汁を絡める。
- ④火を止め冷却する。
- ⑤肉と汁の重量を測定、肉について分析。汁は基礎成分のみ分析する。



【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	↓	70	g
エネルギー (kcal)	302	↓	255	kcal
エネルギー (KJ)	1,262	↓	1,065	KJ
水分	59.1	↓	33.9	g
炭水化物	0.1	—	0.1	g
たんぱく質	15.4	↓	14.9	g
イソロイシン	0.68	—	0.68	g
ロイシン	1.20	—	1.20	g
リジン	1.32	↓	1.31	g
メチオニン	0.40	↑	0.41	g
シスチン	0.18	—	0.18	g
合計	0.58	—	0.58	g
フェニルアラニン	0.61	—	0.61	g
チロシン	0.53	—	0.53	g
合計	1.14	—	1.14	g
スレオニン	0.69	↓	0.68	g
トリプトファン	0.17	—	0.17	g
バリン	0.75	—	0.75	g
ヒスチジン	0.51	↓	0.49	g
アルギニン	1.01	—	1.01	g
アラニン	0.93	↓	0.91	g
アスパラギン酸	1.41	—	1.41	g
グルタミン酸	2.34	↓	2.31	g
グリシン	0.87	↓	0.86	g
プロリン	0.70	↑	0.71	g
セリン	0.59	—	0.59	g
カルニチン	0	—	0	g

成分	栄養成分の変化			単位
	調理前	増減	調理後	
脂質	25.2	↓	20.3	g
総量	22.17	↓	17.59	g
飽和	9.61	↓	7.68	g
不飽和	10.74	↓	8.49	g
多価	1.82	↓	1.42	g
コレステロール	71	↓	64	mg
灰分	0.9	↓	0.7	mg
カルシウム	3.2	↓	2.9	mg
リン	152	↓	131	mg
鉄	0.72	↓	0.69	mg
ナトリウム	52.7	↓	42.0	mg
カリウム	267	↓	225	mg
マグネシウム	16.3	↓	14.3	mg
亜鉛	2.27	↑	2.31	mg
銅	0.07	—	0.07	mg
マンガン	0	—	0	mg
レチノール	11	↓	4	μg
E	0.5	↓	0.2	mg
K	10	↓	7	μg
B1	0.58	↓	0.38	mg
B2	0.18	↓	0.17	mg
ナイアシン	3.80	↓	3.34	mg
B6	0.26	↓	0.19	mg
B12	0.62	↑	0.73	μg
葉酸	2	↓	0	μg
パントテン酸	1.18	↓	0.85	mg
C	2	↓	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

ほどよく脂肪を含んだ豚肉のうま味が堪能できます。温かいご飯によく合います。



調理1人前の栄養分析データ

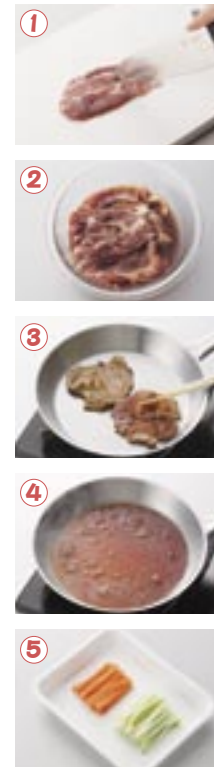
- ・エネルギー (kcal) … 349
- ・たんぱく質 (g) … 19.9
- ・脂質 (g) … 22.4
- ・灰分 (g) … 5.0
- ・ビタミンB1 (mg) … 0.65

材料(4人分)

- 豚肉かたロース切り身 … 4枚(400g)
- (漬け汁)
- しょうが … 大1かけ
- しょうゆ … 大さじ4
- みりん … 大さじ3
- 酒 … 大さじ2
- サラダ油 … 大さじ2
- にんじん … 小1本
- セロリ … 小1本

つくり方

- Step-1** 肉は脂身と赤身の間にあるすじを包丁の刃先で切る①。
- Step-2** しょうがはすりおろし、しょうゆ、みりん、酒と混ぜて漬け汁を作り、step-1の肉を漬けて15分ほどおく②。
- Step-3** フライパンでサラダ油を熱し、強火で肉を表のほうから焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し③、火をやや弱め、中に火が通るまで焼いて取り出す。
- Step-4** step-3のフライパンにstep-2の漬け汁を入れて煮立て④、肉を戻して汁をからめ、皿に盛る。
- Step-5** にんじんとセロリはせん切りにする⑤。step-4のフライパンでさっといため、肉の上のにせる。



One Point

- 肉は、しゃぶしゃぶ用のロースを使ってもおいしくいただけます。
- 豚肉に片栗粉をまぶして焼けば、うまみを逃さず、やわらかくジューシーに仕上がります。
- 甘めがお好きな方は、お砂糖を足してください。
- 最後は火を弱めて、煮汁を煮詰めると照りよく仕上がります。
- キャベツやトマトを添えるとさらに栄養バランスも良くなります。

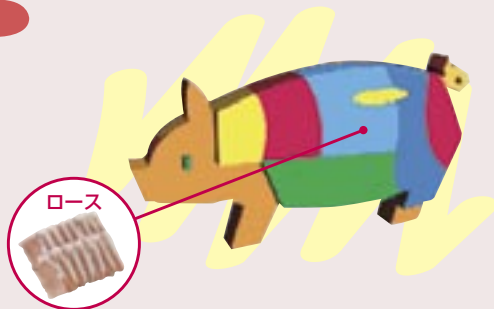
しゃぶしゃぶサラダ

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		
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
	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		
脂質	25.9	↓	20.0	g	
脂肪酸	総量	23.00	↓	17.24	g
	飽和	10.38	↓	7.88	g
	不飽和	10.47	↓	7.79	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

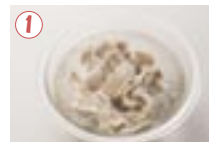
材料 (4 人分)

- 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、適度に脂肪のついた、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も柔らかく、ご家族の誰もがおいしくいただけます。
- 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。

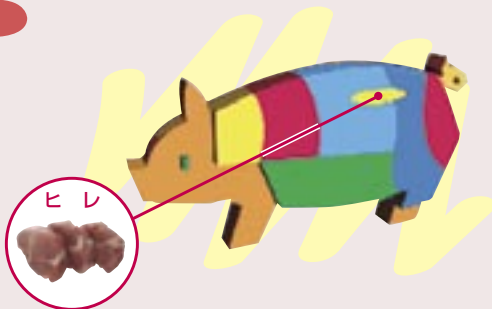
ヒレカツ

揚げる

調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- かたまり肉を一切れ約 50g に切る。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- 170℃～180℃の植物油で揚げる。カツが浮き、泡が小さくなるまで加熱する。竹串がスッと通ればよい。(2～3個で170℃-約2分30秒)
- 揚げあがったらバットに取り油を切る。
- 肉と衣を剥がし、重量測定し肉を分析する。衣は基礎成分を分析する。



【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位	
重量		100	↓	69	g	
エネルギー (kcal)		135	↓	133	kcal	
エネルギー (KJ)		563	↓	558	KJ	
水分		73.7	↓	43.5	g	
炭水化物		0.1	↑	0.4	g	
たんぱく質		20.9	↓	19.4	g	
アミノ酸	イソロイシン	0.94	↓	0.90	g	
	ロイシン	1.63	↓	1.57	g	
	リジン	1.82	↓	1.72	g	
	メチオニン	0.57	↓	0.54	g	
	シスチン	0.24	↓	0.23	g	
	合計	0.81	↓	0.76	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.82	↓	0.79	g
		チロシン	0.72	↓	0.68	g
		合計	1.53	↓	1.47	g
	スレオニン	0.94	↓	0.90	g	
トリプトファン	0.26	↓	0.24	g		
バリン	1.00	↓	0.96	g		
ヒスチジン	0.84	↓	0.71	g		
アルギニン	1.30	↓	1.25	g		
アラニン	1.16	↓	1.09	g		
アスパラギン酸	1.90	↓	1.83	g		
グルタミン酸	3.05	↓	2.93	g		
グリシン	0.89	↓	0.83	g		
プロリン	0.80	↓	0.77	g		
セリン	0.79	↓	0.76	g		
カルニチン	0.01	—	0.01	g		

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		4.9	↑	5.3	g
脂肪酸	総量	4.12	↑	4.20	g
	飽和	1.76	↓	1.36	g
	不飽和	1.87	↑	2.13	g
多価	0.50	↑	0.72	g	
コレステロール		60	↓	58	mg
灰分		1.1	↓	0.9	mg
ミネラル	カルシウム	3.7	↑	4.5	mg
	リン	219	↓	167	mg
	鉄	0.90	↓	0.87	mg
	ナトリウム	47.4	↓	46.1	mg
	カリウム	391	↓	278	mg
	マグネシウム	24.9	↓	18.9	mg
	亜鉛	1.83	↓	1.79	mg
	銅	0.08	—	0.08	mg
	マンガン	0.01	↑	0.02	mg
	レチノール	4	↓	2	μg
ビタミン	E	0.4	↑	0.6	mg
	K	7	↑	8	μg
	B1	1.11	↓	0.73	mg
	B2	0.23	↓	0.21	mg
	ナイアシン	8.17	↓	5.49	mg
	B6	0.47	↓	0.29	mg
	B12	0.51	—	0.51	μg
	葉酸	1	↑	2	μg
	パントテン酸	1.00	↓	0.77	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

「揚げる」は、多量の油を熱媒体として材料を加熱する調理法です。ほかの調理法に比べて利用温度範囲が120～200℃と高く、短時間で調理できるので栄養成分の損失が少なくてすみます。



調理 1 人前の栄養分析データ

- エネルギー (kcal) … 516
- たんぱく質 (g) … 45.4
- 脂質 (g) … 29.0
- 灰分 (g) … 6.0
- ビタミンB1 (mg) … 1.74

材料 (4 人分)

- 豚肉ヒレ 一口大 … 8 枚 (400g)
- 塩 (豚肉の 0.5%) … 小さじ 1/3
- こしょう … 少量
- 小麦粉 … 大さじ 2
- 卵 … 小 1 個
- パン粉 … 1 カップ

- 揚げ油 … 適量
- キャベツ … 150g
- ラディッシュ … 2 個
- 《ソース》
- ウスターソース … 大さじ 2
- トマトピューレー … 大さじ 2
- 練りがらし … 小さじ 1
- レモン … 1/6 個

つくり方

- Step-1** キャベツとラディッシュはせん切りにし、冷水につけてパリッとさせ、ざるにあげる。ソースは材料を全部入れ、混ぜ合わせておく①。
- Step-2** 豚肉は軽くたたいて繊維をやわらかくし②、両面に塩・こしょうをする③。
- Step-3** 豚肉の両面に小麦粉をむらなくつけ、卵にくぐらせ、パン粉をつけ軽く押さえてなじませる④。
- Step-4** 揚げ油を 170℃に熱し、step-3 を鍋肌から油に入れる。1～2 回返し、きつね色に揚げる⑤。
- Step-5** 皿にキャベツとラディッシュをこんもりとせ、揚げたてのカツを盛りつける。ソース、練りがらし、レモンを添える。



One Point

- 肉を軽くたたく：厚みのある肉は、肉たたきで軽くたたくと肉の繊維が切れるので、火の通りもよく、やわらかくなります。ヒレはもともとやわらかくすじもないので、軽く指で押すだけでもよいでしょう。
- 小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける：小麦粉を肉全体にまんべんなくまぶしたら、余分な粉は軽くはたき落とします。次に溶き卵にくぐらせ、パン粉を上から軽く押しつけます。このプロセスをむらなくっていいに行いましょう。

豚肉の角煮 山芋添え 煮る

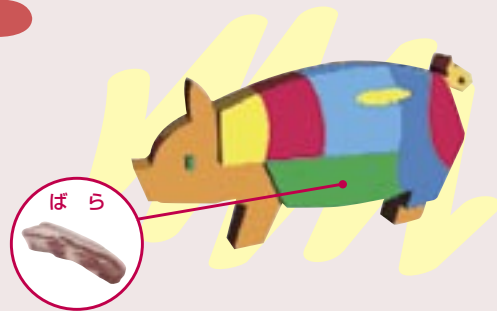
調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、かたまり肉を入れ表面が白くなったら取り出す。
- 再び約4,000mlの湯を沸かし、①の肉を入れ一時間弱火で加熱する。(ゆで湯は廃棄)
- 取り出した肉をぬるま湯で洗い、余分な脂肪を落とす。
- 肉を28等分のさいころ状に切り分ける。
- 切った肉を鍋に並べ、新たに水1,660mlを加え沸騰後弱火にして落とし蓋をして約30分煮る。(煮汁が1/3位になるまで)
- 肉について重量測定後、分析。煮汁は基礎成分を分析する。

【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g中	単位
重量		100	↓	64		g
エネルギー (kcal)		377	↓	286	4	kcal
エネルギー (KJ)		1,576	↓	1,199	17	KJ
水分		51.2	↓	25.5	—	g
炭水化物		0.1	↓	0	0	g
たんぱく質		14.0	↓	12.8	0.2	g
イソロイシン		0.64	↓	0.61		g
ロイシン		1.11	↓	1.06		g
リジン		1.22	↓	1.14		g
メチオニン		0.39	↓	0.36		g
シスチン		0.18	↓	0.15		g
合計		0.57	↓	0.50		g
フェニルアラニン		0.58	↓	0.55		g
チロシン		0.49	↓	0.46		g
合計		1.07	↓	1.01		g
スレオニン		0.64	↓	0.60		g
トリプトファン		0.17	↓	0.15		g
バリン		0.72	↓	0.69		g
ヒスチジン		0.56	↓	0.41		g
アルギニン		0.95	↓	0.88		g
アラニン		0.90	↓	0.81		g
アスパラギン酸		1.32	↓	1.25		g
グルタミン酸		2.11	↓	1.94		g
グリシン		0.90	↓	0.77		g
プロリン		0.69	↓	0.63		g
セリン		0.56	↓	0.52		g
カルニチン		0	—	0		g



成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g中	単位
脂質		33.7	↓	24.7	0.4	g
総量		29.47	↓	20.94		g
飽和		12.64	↓	9.02		g
不飽和		14.13	↓	10.02		g
一価		2.71	↓	1.90		g
多価		2.71	↓	1.90		g
コレステロール		68	↓	55		mg
灰分		0.8	↓	0.3	0.1	mg
カルシウム		2.9	↓	2.0		mg
リン		142	↓	59.9		mg
鉄		0.54	↓	0.43		mg
ナトリウム		49.7	↓	14.5		mg
カリウム		245	↓	61.6		mg
マグネシウム		15.8	↓	8.0		mg
亜鉛		1.77	↓	1.54		mg
銅		0.06	↓	0.04		mg
マンガン		0	—	0		mg
レチノール		13	↓	5		μg
E		0.5	↓	0.2		mg
K		10	↓	6		μg
B1		0.49	↓	0.11		mg
B2		0.12	↓	0.07		mg
ナイアシン		5.40	↓	2.00		mg
B6		0.27	↓	0.07		mg
B12		0.60	↓	0.41		μg
葉酸		2	↓	0		μg
パントテン酸		0.61	↓	0.21		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

とろけるようなやわらかさを、豚ばらで堪能して下さい。



調理1人前の栄養分析データ

- エネルギー (kcal) … 313
- たんぱく質 (g) … 28.8
- 脂質 (g) … 3.4
- 灰分 (g) … 8.1
- ビタミンB1 (mg) … 1.11

材料(4人分)

- 豚肉ばらブロック … 400g
- おから … 1/2カップ
- しょうがの薄切り … 10g
- だし … 2カップ
- しょうゆ … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1
- 酒 … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- 長芋 … 200g
- あさつき … 2~3本
- とき辛子 … 少量

つくり方

- 肉は沸騰したお湯に入れ①、一度ゆでこぼす。再びたっぷりの沸騰したお湯に、おから、しょうがの薄切り②とともに入れ、1時間ほどゆでる③。
- step-1をぬるま湯で洗い8等分にし、だし、酒とともに鍋に入れて火にかける④。15~16分煮たら、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、煮汁が1/3くらいになるまでゆっくり煮る⑤。
- 長芋は皮をむき、酢水につけてアク抜きをする⑥。水気をふきとり、ビニール袋に入れ、空気を抜いてめん棒かすりこ木でたたく。
- 器にstep-3とstep-2の角煮を盛り、あさつきの小口切りをふって、溶き辛子をのせる。



One Point

- たっぷりの湯におからとしょうがを入れて、肉を1時間ほどゆでます。おからがアクを吸収してくれます。
- 角煮の汁は、味を見ながら自分好みの味に仕上げるのも楽しみ。
- 余った角煮は冷蔵庫へ保存したあと、チャーハンの具に使用するのもよいでしょう。



スペアリブのオーブン焼き

焼く

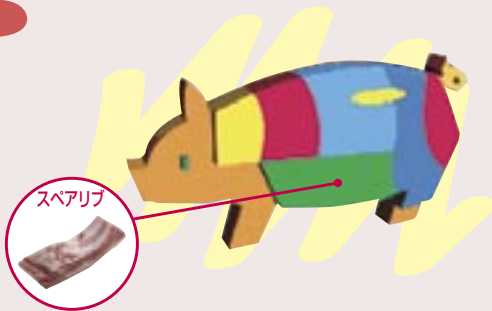
調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- ① スペアリブは骨2〜3本をひとかたまりにして切り離す。さらに短く2つに切り分ける。
- ② 水300ml(肉の重量の15%)につけ1時間放置する。
- ③ オープンを190℃で予熱する。
- ④ 天板にアルミニウム箔を敷き、水気を切った肉を並べる。
- ⑤ オープンに入れ190℃で20〜25分間加熱する。途中で2回②のつけ汁をハケで肉の表面に塗りながら焼き上げる。(25分間経っても焼けていないときは時間を追加)
- ⑥ 骨を除き、肉、骨を重量測定後、肉のみ分析する。

【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
重量		100	↓	65	g
エネルギー (kcal)		321	↓	252	kcal
エネルギー (KJ)		1,345	↓	1,055	KJ
水分		57.7	↓	30.0	g
炭水化物		0	—	0	g
たんぱく質		15.3	↓	14.4	g
アミノ酸	イソロイシン	0.69	↓	0.65	g
	ロイシン	1.22	↓	1.16	g
	リジン	1.33	↓	1.26	g
	メチオニン	0.40	↓	0.38	g
	シスチン	0.18	↓	0.17	g
	合計	0.58	↓	0.54	g
	フェニルアラニン	0.63	↓	0.60	g
	チロシン	0.53	↓	0.50	g
	合計	1.15	↓	1.10	g
	スレオニン	0.69	↓	0.66	g
トリプトファン	0.18	↓	0.17	g	
バリン	0.78	↓	0.73	g	
ヒスチジン	0.54	↓	0.48	g	
アルギニン	1.04	↓	0.99	g	
アラニン	0.97	↓	0.91	g	
アスパラギン酸	1.43	↓	1.36	g	
グルタミン酸	2.34	↓	2.21	g	
グリシン	0.95	↓	0.92	g	
プロリン	0.75	↓	0.72	g	
セリン	0.61	↓	0.58	g	
カルニチン	0	—	0	g	



スペアリブ

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		27.3	↓	20.3	g
脂肪酸	総量	22.40	↓	16.48	g
	飽和	9.30	↓	6.97	g
	不飽和	10.48	↓	7.74	g
	一価	10.48	↓	7.74	g
	多価	2.63	↓	1.77	g
コレステロール		77	↓	73	mg
灰分		0.8	↓	0.6	mg
ミネラル	カルシウム	13.1	↓	15.1	mg
	リン	139	↓	109	mg
	鉄	0.90	↓	0.79	mg
	ナトリウム	78.2	↓	56.6	mg
	カリウム	228	↓	167	mg
	マグネシウム	14.9	↓	12.2	mg
	亜鉛	2.49	↓	2.43	mg
	銅	0.09	↓	0.07	mg
	マンガン	0	—	0	mg
	レチノール	13	↓	3	μg
ビタミン	E	0.8	↓	0.4	mg
	K	6	↓	5	μg
	B1	0.60	↓	0.41	mg
	B2	0.19	↓	0.17	mg
	ナイアシン	4.94	↓	4.19	mg
	B6	0.26	↓	0.18	mg
	B12	0.76	↓	0.71	μg
	葉酸	2	↓	1	μg
	パントテン酸	0.95	↓	0.68	mg
	C	2	↓	0	mg

左記の手順を踏む調理参考例

「オーブン焼き」は、周囲からの熱と食品からの水分で蒸し焼きにする調理法です。熱が間接的にあたるため、材料の持ち味や水分を逃さず、ふっくらとやわらかく仕上がります。上面に焦げ目をつけることもできます。

調理1人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 768
- ・たんぱく質 (g) …… 23.5
- ・脂質 (g) …… 67.1
- ・灰分 (g) …… 6.9
- ・ビタミンB1 (mg) …… 0.78



材料(4人分)

- スペアリブ(豚ばら骨つき肉) …… 1kg
- しょうが …… 1かけ
- しょうゆ …… 120cc
- みりん …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2
- こしょう …… 少量
- タラゴン(またはタイムなど好みのスパイス) …… 小さじ1
- サラダ油 …… 少量
- クレソン …… 適量

つくり方

- Step-1** しょうがはみじん切りにしてバットに入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、タラゴン、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる①。
- Step-2** スペアリブをstep-1の漬け汁に入れ、ときどき上下を返しながらい晩漬け込む②。
- Step-3** 天板にアルミ箔を敷いて油を薄く塗る③。
- Step-4** step-3にスペアリブのをせ190℃のオーブンに入れて20分焼く。途中で2〜3回、step-2の漬け汁をはけで肉の表面に塗りながら焼き上げる(ハケがなければスプーンで漬け汁をかけてもよい)④。
- Step-4** 焼き上がったら皿に移し、クレソンを添える。



One Point

- 肉にあらかじめ下味をつけておくと、風味豊かになります。厚く大きめに切った肉は味がなじみにくいため、手でしっかりもみつけ、ときどき上下を返しながらい晩くらい漬け込んでおきましょう。
- 焼く前にあらかじめ天板にアルミ箔を敷いて油を塗っておけば材料が天板にこびりつきのを防ぐことができます。
- オープンで長時間加熱すると、肉の表面が乾燥してしまいます。加熱途中に何度か肉の表面にはけで漬け汁を塗れば、乾燥を防ぐだけでなく、美しい焼き色やつやを出すこともできます(スプーンでかけてもよい)。

※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。

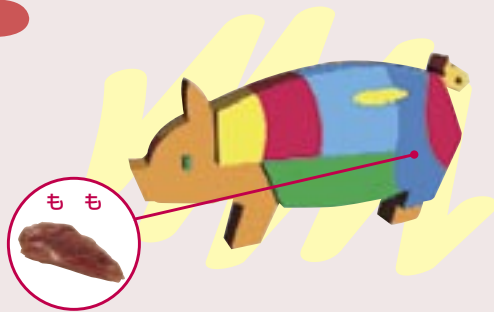
酢豚

揚げる

調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- かたまり肉は約3cm角に切り、水200ml(肉の重量の20%)をからめる。
- 溶き卵1個分に水180mlを加え、小麦粉100g片栗粉100gを混ぜ合わせて衣を作る。
- 170℃の植物油で、①の肉に衣をつけて揚げる。(170℃で2～2分半、竹串がスッと刺されればよい)
- 肉と衣を剥がし、重量を測定後、肉を分析する。衣は基礎成分を分析する。



【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位	
重量		100	↓	67	g	
エネルギー (kcal)		168	↓	157	kcal	
エネルギー (KJ)		702	↓	658	KJ	
水分		71.0	↓	39.3	g	
炭水化物		0.2	—	0.2	g	
たんぱく質		19.8	↓	17.9	g	
含硫アミノ酸	イソロイシン	0.90	↓	0.84	g	
	ロイシン	1.54	↓	1.45	g	
	リジン	1.72	↓	1.59	g	
	メチオニン	0.52	↓	0.48	g	
	シスチン	0.23	↓	0.20	g	
	合計	0.74	↓	0.69	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.78	↓	0.74	g
		チロシン	0.68	↓	0.62	g
		合計	1.45	↓	1.35	g
	アミノ酸	スレオニン	0.88	↓	0.83	g
トリプトファン		0.24	↓	0.22	g	
バリン		0.97	↓	0.91	g	
ヒスチジン		0.82	↓	0.68	g	
アルギニン		1.25	↓	1.17	g	
アラニン		1.14	↓	1.04	g	
アスパラギン酸		1.81	↓	1.70	g	
グルタミン酸		2.88	↓	2.71	g	
グリシン		0.96	↓	0.87	g	
プロリン		0.80	↓	0.74	g	
Vitamin B	セリン	0.75	↓	0.71	g	
	カルニチン	0.02	↓	0.01	g	

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		8.9	↓	8.6	g
脂肪酸	総量	7.45	↓	7.20	g
	飽和	3.12	↓	2.67	g
	不飽和	4.33	↑	4.53	g
脂肪酸	一価	3.51	↑	3.59	g
	多価	0.82	↑	0.95	g
コレステロール		58	↓	54	mg
灰分		1.0	↓	0.7	mg
ミネラル	カルシウム	3.3	↑	3.4	mg
	リン	199	↓	146	mg
	鉄	0.71	↓	0.62	mg
	ナトリウム	51.4	↓	39.8	mg
	カリウム	343	↓	228	mg
	マグネシウム	22.6	↓	16.7	mg
	亜鉛	1.88	↓	1.70	mg
銅	0.07	↓	0.05	mg	
ビタミン	マンガン	0	↑	0.01	mg
	レチノール	6	↓	3	μg
	E	0.3	↑	0.4	mg
	K	4	↑	5	μg
	B1	0.78	↓	0.47	mg
	B2	0.18	↓	0.15	mg
	ナイアシン	6.08	↓	4.01	mg
	B6	0.41	↓	0.23	mg
	B12	0.46	↑	0.48	μg
	葉酸	1	—	1	μg
パントテン酸	0.79	↓	0.54	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

とろみのついたあんに、揚げたての熱い肉を入れられるよう、手順よく作ります。



調理1人前の栄養分析データ

- エネルギー (kcal) … 492
- たんぱく質 (g) … 21.1
- 脂質 (g) … 21.0
- 灰分 (g) … 6.6
- ビタミンB1 (mg) … 1.00

材料(4人分)

- 豚肉ももブロック … 300g
- たまねぎ … 中1個
- ゆでたけのこ … 120g
- にんじん … 中1/2本(80g)
- ピーマン … 3個
- 揚げ油 … 適量
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 卵 … 1/2個

- 水 … 1/2カップ弱
- 小麦粉・かたくり粉 … 各50g
- (a)
- 砂糖 … 50g
- トマトケチャップ … 大さじ6
- 酢 … 大さじ5
- しょうゆ … 大さじ2
- 中華スープの素 … 小さじ1
- 塩 … 少量
- 水 … 3/5カップ
- 水溶きかたくり粉 … 適量

つくり方

- 肉は3cm角に切り、下味の調味料をからめる①。
- 卵をときほぐして水を混ぜ、小麦粉とかたくり粉を合わせてふり入れ、混ぜ合わせて衣を作る。
- たまねぎは2cm幅のくし型に切る。ゆでたけのこににんじんは一口大の乱切りにし、にんじんは5分ほど下ゆでする。ピーマンは種とへたを除いて一口大の乱切りにする②。
- 揚げ油を180℃に熱し、肉にstep-2の衣をつけて入れ、きつね色にカラリと揚げる③。続いて野菜を入れ、2分ほどかけて色が鮮やかになるまで揚げ、紙にとって油をよくきる。
- ボールに(a)を入れてよく混ぜ、中華鍋に移し火にかける。煮立ったら、水溶きかたくり粉を混ぜてとろみをつけ、揚げた肉と野菜を加えて④手早く混ぜ、すぐに器に盛る。



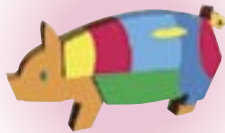
One Point

- 肉はしっかり色づくまで揚げると、衣がカリッとして香ばしい。

栄養分析データ解説

エネルギー	体を動かすために必要な活動の源。キロカロリー (kcal) の単位で表される。		
水分	人の体重の約 60% は水分。一日に口にする食物の 3/4 以上は水分が占める。		
炭水化物	三大栄養素のひとつ。糖質と繊維とを合わせて称したもので、糖質は主たるエネルギー源となる。		
たんぱく質	三大栄養素のひとつ。筋肉、血液、臓器、毛髪、骨のほか、体内の酵素、ホルモンなどを形成する物質。		
アミノ酸	イソロイシン	必須アミノ酸のひとつ。水に溶けにくい。たんぱく質の構成成分。エネルギー源。	
	ロイシン	必須アミノ酸のひとつ。たんぱく質の生成・分解を調整することによって筋肉の維持に関与する。	
	リジン	必須アミノ酸のひとつ。大豆や魚に多く含まれる。	
	含硫アミノ酸	メチオニン	必須アミノ酸のひとつ。血液中のコレステロール値を下げ、活性酸素を取り除く作用がある。カゼイン・卵に多い。
		シスチン	毛髪などのケラチンに特に多く含まれる。通常のたんぱく質での含量は少ない。
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	必須アミノ酸のひとつ。多くのたんぱく質に含まれ、生体内で酵素の働きによりチロシンとなる。
		チロシン	生体内ではフェニルアラニンから生成され、メラニンやアドレナリンなどの原料となる。
	スレオニン	必須アミノ酸のひとつ。カッテージチーズ、鶏肉、魚、肉、レンズマメなどに多く含まれる。	
	トリプトファン	必須アミノ酸のひとつ。生体内ではニコチン酸・セロトニン・インドール酢酸などの合成の原料として重要。	
	バリン	必須アミノ酸のひとつ。魚、鶏肉、牛肉、ピーナッツ、ゴマなどに多く含まれる。分岐鎖アミノ酸。	
	ヒスチジン	種々のたんぱく質に含まれ、筋肉中ジペプチドの形でカルノシン、アンセリンとして存在する。腐敗・分解してヒスタミンを生じる。	
	アルギニン	免疫反応の活性化、コラーゲン生成促進などにより、創傷や褥瘡の治癒を促す。カニ・エビに多く含まれる。	
	アラニン	たんぱく質の構成成分で、生体内ではピルビン酸から合成される。甘みがある。	
	アスパラギン酸	多くのたんぱく質に含まれ、生体内代謝に重要な役割を果たす。リジン、メチオニン、スレオニンなどの前駆体。	
	グルタミン酸	たんぱく質構成アミノ酸のひとつ。動物の体内では神経伝達物質としても機能している。小麦・大豆のたんぱく質の中で最も多いアミノ酸。モノナトリウム塩は強い旨味がある。	
グリシン	甘味があり水に溶け易い白色の結晶。動物性たんぱく質、特にゼラチンなどに多く含まれる。		
プロリン	一度破壊されたコラーゲンを修復する力をもつアミノ酸。体の結合組織、心筋の合成時の主な材料。ゼラチンに多い。		
セリン	たんぱく質中に広く分布し、特に絹糸たんぱく質のセリシン・フィブロインなどに多い。		
カルニチン	ミトコンドリアにおける脂肪酸酸化過程に関与し、エネルギーを生産するのに必要となる。		
脂質	三大栄養素のひとつ。ヒトにとって欠かせないエネルギー源。細胞膜の成分やホルモンの原料になる。		
脂肪酸	飽和	動物性食品などに多く含まれている。摂り過ぎると悪玉コレステロールや中性脂肪を増やす。パルミチン酸、ステアリン酸など。	
	一価	酸化されにくく、動脈硬化や心疾患をまねきにくい油の成分として知られる。代表例はオレイン酸	
	多価	酸化されやすく、体内では作られないため食べ物からとらなければならない必須脂肪酸。リノール酸、 α -リノレン酸、アラキドン酸など。	

コレステロール	生体にとって重要な脂質のひとつ。最も代表的な動物性ステロール。細胞膜の構成成分やホルモンの原料になる。	
灰分	完全燃焼後に残留する不燃焼性物質。ミネラル。	
ミネラル	カルシウム	成人体重の 1.5 ~ 2% でミネラルの中では最も多い。骨や歯などをつくっている栄養素。99% は骨と歯に、残り 1% は血液などの体液や筋肉などの組織にある。生体で極めて重要な働きをしている。
	リン	体の中にあるミネラルの中で、カルシウムの次に多い。成人では約 80% は骨や歯をつくる主成分。約 10% は筋肉・脳・神経組織で機能している。
	鉄	成人には約 4g の鉄が存在。そのほとんどが血液中の赤血球をつくっているヘモグロビンとして機能している。
	ナトリウム	食塩はナトリウムと塩素から成る。神経や筋肉が正常に動くために働く。
	カリウム	成人体内には約 130g 存在。細胞内の電解質の主成分で、細胞機能の維持に不可欠。
	マグネシウム	体内のマグネシウムの約 60% は骨に含まれ、骨などの発育・形成のために、カルシウムとともに必要なミネラル。種々の生理機能に関与している。
	亜鉛	味覚を正常に保つ働きと同時に、皮膚や粘膜の健康維持を助けるミネラル。
	銅	コラーゲンをつくる時に必要な成分。鉄から赤血球中のヘモグロビンという赤い色素がつくられる時に銅酵素として働く。
	マンガン	骨の形成や、食べ物の中のたんぱく質・脂質・糖質の代謝に働く多くの酵素の成分。
	レチノール	にんにく、玉ねぎ、果物に多く含まれる。成長促進・視覚・生殖などの作用がある。
ビタミン	E	緑黄色野菜に多く含まれる。 β カロテンの酸化を抑える働きをするなど抗酸化作用、ラジカルスカベンジャの働きがある。
	K	ビタミンDとともに骨粗しょう症の予防・改善作用がある。体内で血液が不必要に固まるのを防ぎ、出血時には血液を固めて止血する。
	B1	糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする。B群ビタミンとして血小板の過凝集を起こし、酸化LDLコレステロールを高めるホモシステインを低下させる。
	B2	体に糖質、脂質、たんぱく質の各栄養素が取り入れられて、不要になったものと入れかわる反応(代謝)に関わる。
	ナイアシン	肝臓・肉・豆などに多く含まれる。代謝の際の酸化、還元が必要で、ブドウ糖や脂肪からエネルギーを作るときにも役立つ。欠乏するとペラグラになる。
	B6	たんぱく質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする。抗酸化作用がある。
	B12	葉酸とともに赤血球のヘモグロビンをつくるのを助けるビタミン。
	葉酸	赤血球の形成を助けるビタミン。また、胎児の正常な発育に寄与する。先天性異常・動脈硬化の予防、改善。
	パントテン酸	ビタミンB群のひとつ。皮膚や副腎などの健康維持を助けたり、脂質、糖質などの代謝に関与して、エネルギーを産生する。
	C	コラーゲンの生成に重要な働きをする。また、抗ストレスホルモンを出す副腎の働きを強める。



財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : consumer@jmi.or.jp

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : info@jmi.or.jp



後援：農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構 <http://www.lin.go.jp>

国産食肉等消費拡大総合対策事業