

バイオサポ講座 ～お肉編～

5月22日(金) 10:00～13:00
クレオ大阪東 クラフト調理室にて開催

健康のためには、バランスのよい食事が大切だといいます。
今回のバイオサポ講座は、「お肉編」。鶏肉、豚肉、牛肉 3種それぞれの特徴、使い方、さらに生活クラブと市販の肉との違いなどを学びました。

講師は気さくな人柄で、わかりやすいと定評がある土井さん(生活クラブ連合会)です。
タンパク質は体を作る重要な栄養素ですが、年齢を重ねるとタンパク質をつくりかえる力が落ちてくるそうです。
タンパク質が不足しないように、お肉を積極的に食べましょう。

★ポイント

- 1回の食事だけで摂取するのではなく、毎食少しずつタンパク質をとる
- それぞれ含まれる栄養素が異なり、牛肉は鉄や亜鉛、豚肉はビタミン B1、鶏肉はビタミンKが豊富なので色々食べるのがおすすめ



講座の後は、よやく・る消費材「和牛おすすめスライス」、「国産牛おすすめスライス」、「豚野菜炒めスライス」、「鶏モモ肉」、「鶏ムネ肉」を使って、牛肉のしぐれ煮、肉吸い、焼きそば、鶏肉のソテー、蒸し鶏サラダを参加者で調理し、試食をしました。

参加者からは、「肉吸いがおいしかったので、家で作ろうと思う」、「生活クラブの肉類の良さがわかったので、これから食べていこうと思った」などの感想がありました。



【肉吸い】

牛肉 200g、長ネギ 1/2 本、絹豆腐 1/2 丁、水 900ml

〈調味料〉

白だし 大さじ 3 酒 大さじ 1
だし醤油 大さじ 2 塩 少々

- 1) 牛肉を一口大に切る。
- 2) 塩と豆腐以外の残りの材料と①を鍋に入れ、火にかける。
- 3) 沸くまで強火で、沸いたらアクを取り、火を弱めて煮て、最後に塩で味を調える。

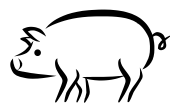
【牛肉のしぐれ煮】

牛肉 400g
しょうが 80g

〈調味料〉

砂糖 大さじ 2 と 1/2
しょうゆ 大さじ 5
みりん 大さじ 3 と 1/2
酒 大さじ 3 と 1/2

- 1) 鍋に調味料を合わせて箸で軽くまぜてとかし、切ったしょうがを入れる。
- 2) 中火にかけ、煮汁が沸いてきたら、牛肉を加えて箸で軽くほぐす。
- 3) 火を少し弱めて、箸でまぜながら汁気を煮詰める。



遺伝子組み換えでない飼料や育て方にこだわり、一度も冷凍されることなく、自前の工場でスライスとパックされた生活クラブ自慢の肉類。

注文忘れのないようによやく・るして利用しましょう。

メニューに困ったときは、消費材名と調理法で検索できる「バイオサポレシピサイト」があります。ぜひ、生活クラブのお肉を常備し元気に過ごしましょう。



バイオサポレシピ【生活クラブ生協のレシピサイト】

