

おすすめヘルシーレシピ

<豚しゃぶの梅和え>

(エネルギー209kcal タンパク質 15.4g 脂質 12.6g 食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)

- 豚こま肉 150g
- きゅうり 中1本
- 塩 (塩もみ用) 0.5g
- キャベツ 1/6~1/4玉
(お好みで盛り付けに小ねぎ、大葉、みょうが等)

<梅ダレ>

- 梅干し 大1つ (種を除いて8g程度)
- めんつゆ (ストレート) 大さじ2
※2倍濃縮の場合は大さじ1
- 白いりごま 小さじ1



作り方

- ①お湯で豚肉をゆで、肉の色が変わったらざるに取り、冷ましておきます。
- ②きゅうりをめん棒で全体に割れ目が入るまでたたき、食べやすい大きさに切り分けま
す。切ったきゅうりは塩もみをして水洗いし、水気を切っておきます。
- ③キャベツを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて大さじ1程度の水 (分量外)
を振り入れます。ラップをふんわりかけて、500Wの電子レンジで2分加熱し、
2~3分そのまま放置します。(余熱でキャベツを柔らかくします)
- ④梅干しは種を取り、ペースト状になるまで包丁でたたき、めんつゆ、白いりごまと混
ぜ合わせて梅ダレを作ります。
- ⑤梅ダレと豚肉、きゅうりをよく和えます。
- ⑥お皿にキャベツをしき、⑤を盛り付けて完成です。(お好みで刻んだ小ねぎ、大葉、
みょうが等を上にまぶします)

ひとこと

豚肉に含まれるビタミン B1 と梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があるので、夏バテ予防に効果的です。ビタミン B1 の疲労回復効果は、ニンニクやネギに含まれるアリインによって高まるので、一緒に摂ることをおすすめします。