



おすすめレシピ
～夏野菜シリーズ～

Vol.37 (平成 22 年 8 月号)

「豚肉の 冷しゃぶサラダ」

1 人分当たり
185kcal
塩分 0.8g
ビタミン B1 0.72mg

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豚肉は、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富です。この1皿で1日に必要なビタミンB1の約半分を摂取することができます。夏バテ解消にもおすすめの料理です。

【材料(2人分)】

・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
・さやいんげん	50g
・レタス	4 枚
・ミニトマト	3 個
・オクラ	2 本
・プロセスチーズ	10g
・わかめ(乾燥)	大さじ 2
・酒	少々
・煎りごま	適量
・ごまドレッシング	適量

【作り方】

- ①さやいんげんとオクラは塩を加えた熱湯でゆでて冷まし、斜め薄切りにします。
- ②豚肉は酒を加えた熱湯で色が変わるまでゆでて水に取り、冷めたら水気を切ります。
- ③わかめは水で戻し、水を切っておきます。レタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらしておきます。
- ④プロセスチーズは 5mm 角に切り、ミニトマトは半分に切っておきます。
- ⑤器に水気を切ったレタスを盛り付け、①のさやいんげんとオクラ、③のわかめを散らします。その上に②の豚肉と④のチーズをのせ、ミニトマトを飾ります。
- ⑥お好みの量のドレッシングと煎りごまを上からかけていただきます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。