



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

冷しゃぶ梅ごまサラダ



【1人分】

エネルギー	274Kcal	たんぱく質	23.0g
脂質	16.1g	炭水化物	10.9g
食塩相当量	1.3g	ビタミンB1	0.95mg



【材料】(2人分)

- ・豚もも薄切り肉 200g
(切り落とし可)
- ・片栗粉 小さじ2
- ・きゅうり 1本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・梅干し 大1個(正味10g)
- ・青じそ 適量
- A: ポン酢しょうゆ 大さじ1・1/2
- ごま油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ② きゅうりは薄い半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 梅干しは種を除いて包丁で叩き、Aを混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、①を茹でて水にとり、冷たくなったらザルに開け水気を切る。
- ⑤ ボウルに④と②を入れ、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛って青じその千切りをのせる。



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

暑い日が続く、外気温と室内の温度差などで疲れている方も多いのではないのでしょうか？また、食欲もなく、さっぱりしたものなら食べられるという方も多いと思います。

夏バテには豚肉がおすすめです。豚肉に多く含まれるビタミンB1が疲労回復に役立ちます。玉ねぎやにんにく、ニラなどアリシンという独特の香りのあるものを一緒に食べると、食べやすだけでなく、疲労回復効果を高めてくれます。今回は茹でた豚肉に玉ねぎを合わせ、さっぱりとした味の梅干し、ポン酢で味付けをしました。のど越しがよく食べやすい一品です。旬のトマトなどを添えて一緒に食べれば更に良いでしょう。

今回は赤身の多い豚もも肉を使用しました。バラなど脂身の多い部位に比べて、ビタミンB1やたんぱく質の量が多いのでおすすめです。また、血糖値を気にする方にも、糖代謝を促すビタミンB1の多い豚肉はおすすめです。たっぷりの野菜と一緒に食べましょう。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

