

# 旬

## のヘルシー クッキング

管理栄養士 宗像伸子

### 脂肪少なめサッパリ味の ゆで豚肉の香味あえ

#### 栄養メモ

#### 「豚肉」

糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB<sub>1</sub>を多く含んでいます。夏場の活力源にピッタリの栄養素です。また、ネギに含まれる刺激臭のある物質にはB<sub>1</sub>の吸収をよくする働きがあるので一緒に調理すると有効です。

動物性脂肪を控えたメニューです。このとり過ぎはコレステロール値を上昇させ、高脂血症や心臓病の温床となります。

暑い夏はさっぱりとした肉料理が好まれます。豚肉の脂身の少ない部位を求めて調理し、冷蔵庫で冷やして食べましょう。みょうがやねぎ、しょうが、しその葉など夏の暑いときでも食欲を起させてくれる食材です。



エネルギー  
1人分

126kcal

塩分

1.2g

#### 材料（2人分）

豚もも肉薄切り…140g しょうゆ…大さじ1弱  
 トマト……………小1個 酢……………小さじ2  
 きゅうり……………1/2本 だし……………小さじ2  
 みょうが……………1個  
 長ネギ……………5cm  
 しょうが……………少々  
 しその葉……………4枚

#### 作り方

- ① 熱湯に長ネギ、しょうが（分量外）を少々入れ、豚肉を広げて入れる。色が変わって火が通ったら水にとり、水気をきって一口大に切る。
- ② トマトはくし型に切る。きゅうりは縦半分にして斜めに薄く切る。
- ③ みょうがは薄く切る。しその葉はせん切りにし、水気を絞る。
- ④ 長ネギ、しょうがはみじん切りにし、しょうゆ、酢、だしと合わせる。
- ⑤ ①と②を④であえ、③も加えてさっくりとあえ、器に盛る。



管理栄養士  
宗像伸子

R100

古紙配合率100%の再生紙を使用しています