

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.3

酵素が豊富な新鮮野菜で イキイキ元気な毎日を

冷しゃぶ・サラダ風

さっぱりしていて栄養バッチリ! 野菜たっぷりのメインディッシュ

1人分 309kcal
塩分 2.3g

料理制作/井出 杏海(管理栄養士)
スタイリング/洲脇 佑美

材料 (2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) … 200g
酒 … 大さじ1
レタス … 6枚
紫キャベツ … 1枚
ベビーリーフ … 1/4袋
かいわれ大根 … 1/4パック

A しょうゆ … 大さじ1と1/2
茹で汁(作り方①) … 大さじ1
レモン果汁 … 大さじ1/2
砂糖 … 小さじ2
豆板醤 … 小さじ1/3

作り方

- ① 豚肉に酒をふってしばらく置く。沸騰した湯(分量外)で、1枚ずつさっと茹でる。
- ② 皿に、ちぎったレタス、千切りにした紫キャベツ、ベビーリーフを敷き、①をのせる。合わせたAを回しかけ、根の部分を切ったかいわれ大根を添える。

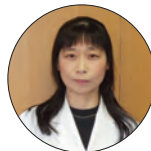
知っておくと便利

肉を茹でた後の湯は捨てずに、アクを取ってからみそ汁のだし汁などに使うとおいしく利用できます。



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 栄養士 井内 典子



今回は夏の暑さで食欲がないときにおすすめの一品です。

メインとなる豚肉は、糖質の代謝を活発にする**ビタミンB1**が豊富に含まれています。ビタミンB1には、脳の中樞神経や手足の末梢神経を正常に保つ働きがあり、夏バテ予防や疲労回復に効果を発揮します。

レタスはサラダの定番です。旬は4月～9月ですが、季節に関係なく食されます。レタスは体内にこもった熱を冷まし、炎症を抑えたり、のどの渴きを潤し、尿の出を促して水分代謝を助けたり、また、安眠をもたらす効果もあります。

そのほかの野菜として、紫キャベツやベビーリーフ、かいわれ大根がそろわないときは、ピーマンやオクラ、きゅうり等に置き換えてもおいしくいただけます。

このように「冷しゃぶ・サラダ風」は、湿度や気温の高い夏にふさわしいレシピです。

野菜の酵素パワーで 体調を整えよう



酵素は、消化・吸収に使われたり(消化酵素)、新陳代謝などに使われ(代謝酵素)ます。酵素が効率よく働けば、ダイエット効果やアンチエイジング効果なども得られやすくなります。

消化酵素は新鮮な生の野菜や果物に含まれており、消化酵素を積極的に摂れば、代謝酵素の機能もよくなるといわれています。便利な加工食品ばかりでなく、新鮮な生野菜や果物を意識して摂取するようにしたいものです。