

夏バテ予防に
ぴったりな1品です！



豚しゃぶと長いもの 刻みにらだれかけ



今月は豚肉を使ったパワーレシピをご紹介します。豚肉に多く含まれているビタミンB1は疲労回復効果があります。食材の組み合わせを工夫すると、夏バテを防ぐパワーが倍增します。

… 材料 2人分 …

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用ロースまたは肩ロース） 200g
 - 長いもの 150g
 - トマト 1個
- A
- 塩 小さじ1/2
 - 酒 大さじ1

<ニラだれ>

- ニラ 4本分
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 水 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- ごま油 大さじ2

… 作り方 …

- フライパンに水（分量外）とAを入れ煮立てる。煮立ったら弱火にし、豚肉を1枚ずつ入れそっと裏返し、色が変わるまでゆでる。ゆであがったらザルにあげ粗熱をとる。
- 長いものは皮をむき、輪切りにしてから太めの千切りに、トマトはヘタをとり、くし形に切る。
- ニラは小口切りにし、<ニラだれ>の材料と混ぜ合わせる（ニラは生で使用しますが、お好みに合わせてレンジ等で加熱しても）。
- ①②を盛り合わせ、ニラだれをかけてできあがり。
※豚肉に含まれているビタミンB1は水に溶けてしまうので、水にさらさずに冷ましましょう。

パワー倍增！ビタミンB1とおすすめの組み合わせ。

- ・ビタミンC（野菜や果物等）：暑さのストレスから身体を守り、心身の疲労回復をダブルケア！
- ・アリシン（ニラ・ニンニク・玉ねぎ・ネギ等）：効率よく疲労を予防。疲労回復とスタミナアップに最強のコンビ！
- ・クエン酸（梅干し・レモン・酢等）：強い酸味で消化液の分泌を促し、食欲を刺激。疲労回復や夏バテ予防に高い効果を発揮！