



疲労回復ビタミンの宝庫! スタミナ料理の定番

豚肉



Cooking Recipe

野菜たっぷり、
とってもヘルシー

栄養価が高く、値段も手頃で、料理のバリエーションも豊富な豚肉。日本で一番たくさん食べられているお肉です。ほかの肉類と比べて、ビタミンB1が圧倒的に多く含まれており、約100g食べるだけで、1日の必要量を満たすことができます。

ビタミンB1は、糖質のエネルギー代謝に関わるビタミンで、米などの炭水化物がエネルギーに変わるときに必須の栄養素です。筋肉に溜まっていく疲労物質「乳酸」を取り除き、夏バテにもとても有効と言われています。

体力を消耗しがちなこの季節を乗り切るため、積極的に豚肉を食べましょう! 豚肉は、淡いピンク色でツヤと弾力のあるものが鮮度のいいものです。トレイに肉汁が出ていないものを選んでください。

ゆで豚のニラじょうゆ

〈作り方〉

- 1 ニラじょうゆを作ります。ニラは小口切りにします。残りの材料を合わせ、ニラを加えて混ぜます。味がなじむまでそのままおきます(20分くらいでなじみますが、長くおくと柔らかくなります)。
- 2 水菜は5cmの長さに切り、かいわれ大根は根元を落とします。にんじんは5cmの長さのせん切りにします。冷水に放し、パリッとしたらざるにあげ、水気をきります。
- 3 たっぴりの湯をわかし、肉をゆでます。色が変わったら、ざるにあげます。
- 4 3で野菜を等分にざっくりと包み、皿に盛ります。ニラじょうゆをのせます。

◎ニラじょうゆは、冷蔵庫で約2週間の保存ができます。冷奴、ゆで野菜のつけだれとしても使えます。

調理時間

15~30分

1人分

約252kcal

材料[4人分]

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	300g
水菜	1袋(200g)
かいわれ大根	1パック
にんじん	50g
[ニラじょうゆ]	
ニラ	1/2束(50g)
しょうゆ	大さじ4
コチュジャン	大さじ1
粉とうがらし	小さじ1
みりん	大さじ1
いりごま(白)	小さじ1
ごま油	小さじ1

豚肉は、
にんにく・ニラ・たまねぎと
組み合わせると、
ビタミンB1の吸収が
アップします。

