

6月下旬：澁谷

アガ〜らめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)

12 g  
タンパク質

13 g  
脂質

10 g  
炭水化物

2.9 g  
食塩相当量

203  
kcal

～夏バテ予防～

蒸し豚ときゅうりのらっきょう和え☆

2人分

作り方

豚もも肉 (切り落とし) 100g

きゅうり 100g

らっきょう 40g

酒 小さじ1

★すし酢 小さじ2

★本みりん 小さじ1

★濃口しょうゆ 小さじ2

★ごま油 小さじ1

★らっきょうの汁 少々

★こしょう 少々

★すりごま お好みで

1. 豚肉を一口大に切る。

2. 酒をかけた豚肉を7～8分間鍋で蒸してから冷ましておく。

3. きゅうりを軽く板摺し水気を切って軽くたたき、手で一口大の大きさに割る。

4. らっきょうをみじん切りにする。

5. ★と4を混ぜてタレを作る。

6. 豚肉ときゅうりをタレで和え、お皿に盛りつけて完成!

レシピ作成  
依頼受付中



今月のテーマは「夏バテ予防」です！夏バテに効く栄養素として有名なのはビタミンB1！ビタミンB1が糖質をエネルギーに変え、疲労を回復してくれます。そこでビタミンB1 が豊富に含まれている豚肉をメインにしてみました。また、らっきょうに含まれているアリシンという栄養素がビタミンB1の吸収を促進してくれるのです！そしてこのアリシン、血圧や免疫力の上昇にも役立つのです。アリシンは刻んだり潰すことによって発生するので今回は刻んで和えてみました☆夏の旬野菜であるきゅうりで触感を出し、冷えてもさっぱりとおいしく食べて頂けます。梅雨の時期もまだ来ますが今から夏バテの予防をしていきましょう！