



## [豚しゃぶサラダ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/07]



### 材料：2人分

豚バラ肉薄切り

120g (4枚)

きゅうり 100g(1本)

もやし 200g (1袋)

◆赤しそ風味ふりかけ

小さじ1

◆濃口醤油 小さじ2

◆レモン果汁 小さじ2

◆ごま油 小さじ2

### 栄養価：1人あたり

エネルギー 332kcal

たんぱく質 10.9g

脂質 28.2g

炭水化物 5.0g

塩分相当量 1.9g

もも肉に変えると  
エネルギーを減らすことが  
できます。(-125kcal)

### 作り方：

1. 耐熱皿にもやしを広げ、その上に適当に切った豚肉を並べる。
2. ラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
3. きゅうりを千切りにし、2と一緒に冷水にさらす。  
冷えたらざるにとり、しっかり水気を切っておく。
4. ◆を混ぜ合わせる。
5. すべてを混ぜ合わせ、さらに盛りつけて完成。



きゅうりの旬は5～8月。100gあたり14kcalと低くとてもヘルシーな野菜です。  
薬膳料理などにも用いられ、体を冷やす働きがあると言われています。  
豚肉に含まれる、ビタミンB1、ナイアシンと合わせて食べることで夏バテ防止にぴった  
りなメニューです。