

Vol.2 夏バテ予防の食事【長いもとみょうがの豚巻き】

夏バテとは、夏の暑さによる体調不良の総称で、体がだるい、食欲がない、疲れやすいなどといった症状を指します。夏バテ予防の基本は3食欠かさず食事をとることです。食が細くなりがちな夏にも、食欲を増進させてくれてさっぱりと食べやすい一品を紹介します。



豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復や夏バテ防止に効果的です



【1人分の栄養量】

・エネルギー	204kcal
・たんぱく質	10.0g
・脂 質	13.2g
・炭水化物	10.5g
・塩 分	0.5g

材料(2人分)

長いも	80g	にんにく	1片(3g)
みょうが	3本	⑦ ┌ みそ 小さじ1/2 │ しょうゆ 小さじ1/2 │ 酒 小さじ1/2 │ みりん 小さじ1/2 └ 水 小さじ1	
豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	6枚		
こしょう	少々		
小麦粉	小さじ1		
サラダ油	小さじ1		

作り方

- ① 長芋は皮をむき、肉の幅に合わせて1cm角の長い棒状に切る。
- ② みょうがは縦に4等分に切る。
- ③ 豚肉にこしょう、小麦粉をまぶす。
- ④ ①と②を豚肉にのせ、手前からくるくる巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れて中火にかけ、④の巻き終わりを下にして強めの中火で焼き目をつける。ふたをして弱火で2~3分、時々返ししながら蒸し焼きにし、肉に火が通ったら、皿に取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにみじん切りにしたにんにく、⑦を入れ、弱火でとろりとなるまで煮詰めたら、皿に盛りつける。