

今日のオススメレシピ

2020.8
第77回
担当:新谷

第77回のテーマ「夏に食べたいさっぱりレシピ」

いよいよ暑さの本番を迎えましたね。暑さで食欲が落ちていませんか？
今回はお酢と薬味を使ってさっぱりと食べられるレシピをご紹介します。

豚肉と玉ねぎのマリネ



材料 (3~4人分)

A

- お酢…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- えのきだけ…1/2袋(50g)
- みょうが(お好みで)…2個
- 大葉(お好みで)…8枚
- 豚肉もも薄切り肉…220g

栄養成分(1人分)
※みょうが・大葉を含む

エネルギー:160kcal
たんぱく質:12.7g
脂質:8.7g
炭水化物:6.7g
食塩相当量:1.4g

作り方

調理時間:約20分(漬け込み時間を除く)

- ①保存容器にAを混ぜ合わせマリネ液を作る。
- ②玉ねぎは薄切り、えのきだけは石づきを取り、2等分に切る。
みょうがは薄切り、大葉は干切りにする。
玉ねぎとえのきだけは耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジ(600Wで2分が目安)で加熱し、①に加える。
- ③豚もも薄切り肉は、沸騰直前で弱火にしたお湯でさっと茹で、ざるにあげてしっかりと水気を切る。
- ④③を熱いうちに②に漬け、室温で冷ました後、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- ⑤器に盛り、お好みでみょうが、大葉をのせて完成。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

豚肉に含まれるビタミンB1は体内で糖質をエネルギーに変えるのに欠かせないビタミンで、**疲労回復**に関係するビタミンとして知られています。

また、マリネ液に使われているお酢の酸味は唾液や胃液の分泌を促し、**食欲増進**の手伝いをします。
暑さで食欲が低下しやすいこの時期、お酢を効かせた料理を作ってみてはいかがでしょうか？