

今月のオススメレシピ

2023. 7
第112回
担当: 森脇

第112回のテーマ「旬のみょうがを使ったレシピ」

暑さが本格的になってきましたね。今回は旬のみょうがでさっぱりと食べられる冷しゃぶをご紹介します。

みょうがでさっぱり冷しゃぶ



材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉 …300g
 - すりおろししょうが …大さじ1
 - 酒…大さじ1
 - みょうが…2個
 - 大葉…5枚
- ① {
- すりおろししょうが …大さじ1
 - ごま油…小さじ2
 - しょうゆ…大さじ1
 - 酢…大さじ2
 - 砂糖…大さじ1
 - かいわれ大根…5本



栄養成分量(1人分)

エネルギー: 396kcal
たんぱく質: 32.6g
脂質: 23.0g
炭水化物: 12.1g
食塩相当量: 1.2g



作り方

調理時間: 約30分

- ① 沸騰させたお湯にすりおろししょうがと酒を加え、豚ロース薄切り肉を広げ入れ、色が変わるまで茹でる。
- ② 茹で上がった豚ロース薄切り肉をざるにあげ、水気を切り粗熱を取る。
- ③ みょうがと大葉をみじん切りにし、①と混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付けた②に③をたっぷりかけてかいわれ大根をトッピングしたら完成です。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

豚肉をしょうがと酒を加えたお湯で茹でることで肉の臭みが減り、柔らかくなります。しょうがの風味も付きよりおいしく食べられます。10月頃まで旬が続くみょうがの独特な香りは、アルファピネンといい、胃液の分泌を促す効果が期待できるため、夏バテなど食欲が落ちているときにもおすすめです。豚肉に含まれ、疲労回復効果が期待できるビタミンB1とあわせて、暑い夏を乗り切りましょう！