



6月 食セミナーレシピ



【 いんげんの肉巻き 】

(1人分あたり 224kcal 塩分0.1g)

(材料 4人分)

さやいんげん	80g
にんじん	80g
豚ロース	200g
油	小さじ1
玉ねぎ	20g
きゅうり	20g
にんじん	10g
トマト	100g
油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
黒こしょう	少々

☆

<作り方>

- ① さやいんげんはサッと、にんじんは歯で噛める程度に茹でる。その後、流水で冷まして3~4cmの長さに切る。
- ② いんげん・にんじんを豚肉で巻いていく。
- ③ ☆の野菜はしっかりと洗ってみじん切りに。トマトは皮が気になるならサッと茹でて下さい。
- ④ ③でみじん切りにした野菜と調味料を合わせてラビゴットソースを作ります。
- ⑤ ②で肉巻きにしたいんげんを油を引いて熱したフライパンで焼いていく。表面に火が通ったら蓋をして若干蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に盛りつけてソースをかけたら出来上がり。



【 きゅうりのナムル 】

(1人分あたり 30kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

きゅうり	180g
しめじ	100g
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ2
黒こしょう	少々

☆

<作り方>

- ① きゅうりはヘタを切り、サッと茹でる。流水で冷ましたら約3cmの拍子木切りにする。
- ② しめじは石づきを切り、半分に切ってからサッと茹でる。
- ③ きゅうり・しめじ・☆を混ぜ合わせ、白ごま・黒こしょうを振って出来上がり。



Point!

ラビゴットソースのラビゴット(ravigote)はフランス語で「元気を回復させる」という意味(また動詞の(ravigoter)は元気を出させるという意味)で簡単に言うと、フレンチドレッシングに香味野菜を加えたソースです。サラダやオードブルに用いられます。さやいんげんのアスパラギン酸、豚肉のビタミン B1、お酢の酢酸は疲労回復効果が期待されており、迫りくる猛暑対策にはもってこいです!!