



5月 食セミナーレシピ



【 豚肉のしょうが煮 】

(1人分あたり 197kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

豚こま肉	160g
生姜	6g
片栗粉	大さじ1~1.5
新玉ねぎ	250g
えのき	80g
出汁	100cc
☆ ポン酢	大さじ1
☆ 酒	大さじ1
☆ 青味	お好みで



<作り方>

- ① 豚肉と生姜、片栗粉をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 新玉ねぎはくし形に切り、えのきは2、3等分に切ってほぐしておく。
- ③ 鍋に出汁と新玉ねぎを入れ、中火で煮ていく。煮立ったら豚肉とえのき、☆の調味料を入れて味をつけていく。豚肉に火が通ったら火を止め、皿に盛り付けて青味を散らせば出来上がり。

【 さっぱり春雨サラダ 】

(1人分あたり 82kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

春雨	50g
青ねぎ	50g
まいたけ	40g
にんじん	40g
☆ これ、なんでもイケま酢 (調味酢)	大さじ1
☆ すりごま	大さじ1
☆ 醤油	小さじ1
☆ ごま油	小さじ1



<作り方>

- ① 春雨は5cm幅に切ってから5~8分ほど茹でる。ザルでとって水気を切る。
- ② 青ねぎは2~3mm幅斜め切りしてお湯でサッと茹でる。まいたけは一口大に干切り、にんじんはせん切りかスライサーで細く突く。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にんじん、まいたけの順に火を通す。しんなりしたら火を止める。
- ④ 春雨、青ねぎ、まいたけとにんじんをボウルに入れ、☆の調味料で味を整えたら出来上がり。

Point!

豚肉に含まれる「ビタミンB1」は新玉ねぎや青ねぎに含まれる「アリシン」と体内で結合する事で通常のビタミンB1より吸収しやすい「アリチアミン」になります。ビタミンB1は糖質のエネルギー代謝には必要なものであり、糖質を主なエネルギー源としている脳や神経などには欠かせません。