



豚しゃぶ ニラだれがけ

栄養士コメント

豚肉に含まれるビタミンB1は体の中でエネルギーを作り出す際に使われる栄養素です。夏バテによる疲労回復にも効果があります。また、ニラに含まれるアリシンを一緒に食べることでビタミンB1の吸収率が高くなります。



作り方

< 具材の準備 >

：鍋に湯を沸かし、ふつふつと小さな泡が立つくらいになったら、豚肉を加熱する。肉の色が変わり、火が通ったらザルに上げて水気を切る。粗熱が取れたら、30分程度冷蔵庫で冷やす。

：別の鍋に湯を沸かし、もやしを湯がいて水気を切っておく。レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎっておく。

< ニラダレの作り方 >

：ニラを細かく切り、耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジ600Wで2分程加熱する。

：のニラに味ポン、ごま油、お好みですりおろし生姜とニンニクを加え混ぜ合わせ、ニラダレを作っておく。

お皿にレタスを置き、その上に茹でたもやし、豚しゃぶの順に乗せ、上からニラダレをかける。

成分値 (1人分)

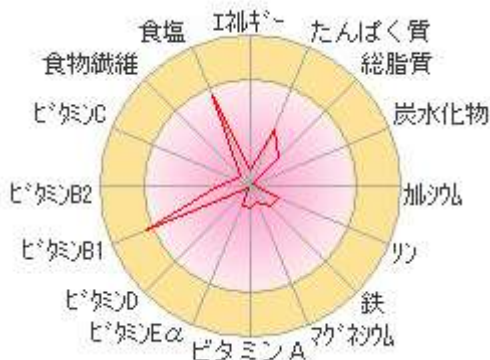
摂取値 単位

1. エネルギー	252 kcal
2. たんぱく質	23.3 g
3. 総脂質	16.4 g
4. 炭水化物	5.4 g
5. カルシウム	34 mg
6. リン	235 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	105 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.96 mg
13. ビタミンB2	0.30 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	1.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚もも・脂付・しゃぶしゃぶ-----	100	g
2. もやし-----	1/3	袋
3. サニーレタス-----	2	枚
4. にら-----	1/4	束
5. 味ポン-----	1	大勺
6. ごま油-----	1/2	大勺
7. しょうが(おろし)-----		適宜
8. にんにくおろし-----		適宜



(黄色い枠内です)