

夏バテ防止レシピ：主菜

「豚しゃぶのクミン風味マヨ和え」

夏バテによる食欲減退を予防するため、食欲を増進させてくれるクミンを使用しました。また、豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助け、疲労回復に効果的です。

<主な材料・2人分>

- ・豚ももスライス（しゃぶしゃぶ用）140g
- ・きゅうり 1本
- ・ピーナッツ 15g
- ・クミンパウダー 小さじ1
- ・にんにくすりおろし 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・糸唐辛子 適量



<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、弱火にして豚肉を入れ、色が完全に変わったらざるにあげる。
- ② きゅうりは水で洗ってからまな板に塩を振って板ずりをし、塩を洗い流す。皮を所々剥き、めん棒などでヒビが入るまでたたき、長さを4等分にして食べやすい太さに切る。
- ③ ピーナッツはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて粗く砕く。
- ④ ボウルにクミンパウダー、にんにく、マヨネーズ、醤油を合わせておく。そこに①、②、③を入れ、全体を絡める。
- ⑤ 皿に盛り付けたら糸唐辛子を添える。

(1人分)

エネルギー 261kcal 蛋白質 17.0g 塩分 0.7g