

食改さんのおすすめレシピ vol.24

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。

今月は、ヘルシーメニューコンクールの受賞作品からビタミンB1が豊富な豚肉と、野菜を使用したレシピの紹介です。



豚肉に多く含まれるビタミンB1には、疲労回復作用があります。また、筋肉の疲労回復をさせる効果、体力の温存効果などがあるたんぱく質も豊富です。野菜に含まれるビタミンCは、免疫力アップに役立ちます。どちらも夏バテ改善に役立つ栄養素です。

シャキシャキ野菜と豚しゃぶの生春巻き

一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	195kcal	0.5g

＜材料＞1人分

豚ロース肉	40g
きゅうり	30g
人参	20g
水菜	20g
生姜	4g
ライスペーパー	20g (2枚)

★たれ

スイートチリソース	10g
無糖ヨーグルト	10g

＜作り方＞

- ①豚肉を沸騰したお湯で茹でる(1分強)。火が通ったらお湯から豚肉を上げ、冷水でしめる。
- ②きゅうり、人参は5cmの長さに千切り、水菜は5cm幅にざく切り、生姜は千切りにする。
- ③スイートチリソースとヨーグルトを混ぜ合わせて、たれを作る。
- ④ライスペーパーを約40℃程度のお湯に軽くさらす。
- ⑤ライスペーパーに水菜、豚肉、生姜、きゅうり、人参の順に重ね、巻く。2本目も同じように巻く。
- ⑥⑤を半分のところで斜めにカットし、盛り付ける。
- ⑦小皿に③を入れ、生春巻きの横に添える。



広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中!

【広報紙】 半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)
【ホームページ】 バナー広告

*詳しくはホームページをご覧くださいか、本庁企画政策課(☎52-1111 内線311)までお問い合わせください。

URL <https://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>