

ボリューム満点

さやいんげんの豚肉巻き

1人分：エネルギー 224kcal ・ 塩分 1.2 g

材料(4人分)

- 豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用)・・・250g
- さやいんげん・・・150g
- サラダ油・・・小さじ2
- 酒・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- お好みで・・・山椒の葉

A



ビタミン B1 が豊富な豚肉や大豆食品などと一緒に食べることで、より夏バテ予防に効果があります。



酒井 麗子さん (東大清水)

作り方

- 1 いんげんはさっと茹でたら水にくぐらせ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 豚肉を広げたら2～3枚ずつ少し重ねて並べ、いんげんを乗せるくると巻く。
- 3 フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして入れ焼く。巻き終わりが焼けてくっいたら他の面も転がしながら火を通し、Aを加え少し煮つめる。
- 4 食べやすい大きさに切る。お好みで山椒の葉を飾る。



菅野 奈美子さん (西福沢)

食生活改善推進員が実際に調理！

夏バテ解消夏野菜レシピ

農家さんオススメの夏野菜を使った誰でも簡単に作れる夏バテ解消に効果てきめんの美味しい夏野菜料理を食生活改善推進員の皆さんにご紹介いただきます！

寒天を使うことで食物繊維もたっぷり摂れます。



佐藤 由美子さん (小綱木)

ひんやりデザート トマト寒天

1人分：エネルギー 19kcal ・ 塩分 0 g

材料(6人分)

- 粉寒天・・・4g
- 熟したトマト・・・500g
- はちみつ・・・小さじ1
- お好みで・・・バジルの葉

作り方

- 1 トマトの皮を湯むきし、フードプロセッサーかおろし金ですりおろす。
- 2 1と粉寒天、はちみつを鍋に入れ、弱火にかけながらよく混ぜる。
- 3 沸騰したら1～2分ほど加熱し火を止める。
- 4 容器に流し入れて冷まし、粗熱がとれたら冷蔵庫へ入れる。お好みでバジルを添える。

