



冷しゃぶ豚肉巻き



出来上がり料理



材料（4人分）

しゃぶしゃぶ用豚肉	240g
プリーツレタス	80g
ニンジン	60g
クレソン	1 / 2 束
ネギ	10 cm
ごまだれ	
練りごま	大さじ1
砂糖	大さじ1 / 2
しょう油	大さじ2
酢	大さじ1 / 2
肉のゆで汁	大さじ2

作り方

- ① プリーツレタスは包みやすい大きさに手でちぎる。ニンジンは斜め薄切りにしてから細切りに、クレソンは長さを半分に、ネギは細切りにし、野菜類を皿に盛る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を数枚ずつ入れて湯の中でほぐし、色が変わったら冷水に取り出し、水を切って盛る。
- ③ ごまだれの材料を合せる。
- ④ 野菜類を肉で巻き、ごまだれをかける。

ワンポイントアドバイス

豚肉はビタミンB1を豊富に含み、100g 当たりに含まれる量はあらゆる食品の中でナンバー1です。

疲労回復のビタミンとも呼ばれるビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変換するのに必要な栄養素で、疲労回復や倦怠感を緩和させる効果があります。

栄養価があつてさっぱりと食べられる。食欲不振が続き、栄養不足になりがちな夏にこそおすすめです。

ごまだれは市販のものでもOKです。その他、ポン酢やチリソースなどお好みでどうぞ。

