

レタスとクレソンのさっぱり豚しゃぶ鍋

肉と野菜のビタミンが豊富にとれる豚しゃぶは、夏バテ対策にピッタリ。
トマトの酸味がきいたタレで、さっぱりいただきます。

食事バランスガイド



1人分 341 kcal
塩分 3.7g



材 料 2人分

豚肉(しゃぶしゃぶ用) …約200g
レタス……………1/2 個
クレソン……………1 束(約 50g)
水……………適量
昆布……………5 cm
酒……………大さじ 2
トマト……………1/2 個
ばん酢……………約 80cc
ごま油……………大さじ 1/2

作り方

- 鍋に水、昆布、酒を入れて 10 分ほどおいてから、中火にかける。
- レタスは食べやすい大きさにちぎり、クレソンは根元を切り落とす。トマトは 1 cm 角に切る。
- ボウルにトマト、ばん酢、ごま油を合わせ混ぜる。
- ①の鍋に豚肉、レタス、クレソンを少しずつ入れて火を通し、③につけて食べる。



豚肉

豚肉には糖質の代謝を促す働きのあるビタミンB₁が豊富に含まれており、夏バテ予防や疲労回復に効果があります。

パイナップルソテー

カリッと香ばしいパイナップルソテーに、冷たいバニラアイスクリームを添えて。暑い季節にうれしいデザートです。

食事バランスガイド



1人分 167 kcal
塩分 0.1g

材 料 2人分

パイナップル(生・カット) …12切れ
グラニュー糖 ……大さじ 3
バニラアイスクリーム ……約150ml

作り方

- オーブントースターの受け皿にクッキングシートを敷き、パイナップルを並べてグラニュー糖をふりかける。
- あらかじめ温めておいたオーブントースターに①を入れ、10～15分ほど焼き色がつくまで焼く。
- お皿にパイナップルをのせ、バニラアイスクリームを添える。



パイナップル

酸味成分のクエン酸が含まれており、疲労回復や食欲増進の効果があります。ビタミンB₁やビタミンC、便秘改善に役立つ食物繊維なども豊富です。

