



夏バテ改善に！豚肉のひつまぶし

【材料（1人前）】

- ・玄米 150g
- ・豚もも肉 80g
- ・オクラ 2本
- ・みょうが 1/2個
- ・長ネギ 4cm
- ・いりごま ひとつまみ
- ◎酒 小さじ1.5
- ◎醤油 大さじ1
- ◎みりん 大さじ1
- ◎砂糖 小さじ1
- ★だし 1カップ
- ★酒 小さじ1

エネルギー 487kcal
塩分 2.0g

【作り方】

- ① オクラに塩をふって、板ずりし、水でさっと洗い流して輪切りにする。
- ② 油を熱したフライパンで豚肉をサッと炒める。
- ③ 軽く焼き色がついたら◎を入れてさらに炒め、オクラを合わせる。
- ④ ★を合わせ、温めておく。
- ⑤ 炊いた玄米の上に③と千切りのみょうがと白髪ネギをのせ、ごまをふる。食べる直前に④をかけて完成！



このレシピに使われている豚肉、玄米、オクラ、ごまには**ビタミン B1** が多く含まれています。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるとともに、疲労を回復させてくれる働きがあります。夏には体温調節のためにたくさんのエネルギーが必要になるので、ビタミンB1をとって夏バテの予防や改善に役立てましょう。