



夏野菜の豚しゃぶサラダ



【作り方】

- ①豚肉を沸騰直前のお湯でさっとゆでる。火が通ったら、氷水に入れ、さっと冷まし、水気をよくきる。
- ②なすを薄い輪切りにし、約2分水にさらす。水気をきり、小さじ1/4の塩をふってもみ、約5分おく。なすがしんなりしてきたらもう一度もみ水気を絞る。
- ③トマトをくし切り、大葉はみじん切り、みょうがは千切りにする。
- ④なす、トマト、大葉、Aの調味料を合わせて和える。
- ⑤④の上に豚しゃぶ、みょうがをのせる。

【材料（2人分）】

豚肉	100g
なす	1本
塩	小さじ1/4
ミニトマト	中1個
大葉	5枚
みょうが	1/2個
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
A 酢	大さじ1
すりごま	適量

（1人分）193kcal 塩分 1.2g

豚肉には**ビタミン B1** が豊富に含まれています。疲労時にたまる乳酸を燃やすことから、疲労回復ビタミンと呼ばれています。暑さの厳しい夏は体温調節でエネルギーを多く消費するため、夏には欠かせない栄養素です。また、水分や**カリウム**を多く含む夏野菜は、火照った体をクールダウンさせてくれます。

今回の料理は、大葉と酢を使用しており、爽やかな香りが食欲をそそる一品となっています。