

元気な体をつくるレシピ

豚しゃぶおろし巻き

管理栄養士のレシピ No.105

豚肉には疲労回復の効果があるビタミンB1が含まれています。また、ねぎに含まれているアリシンはビタミンB1の吸収を高める働きがあります。豚肉とねぎに加えて大根おろしには消化を助ける働きがあるため疲れた日にぴったりの1品です。アリシンは他にも玉ねぎやニラに含まれています。ねぎの他に一緒に巻いて食べるのもおすすめです。



1人分 エネルギー97kcal たんぱく質6.6g
塩分0.9g 調理時間10分

【材料】 2人分

- 豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用） …6枚（60g）
- 大根おろし …3cm分（75g）
- 万能ねぎ …2本分（20g）
- ポン酢しょうゆ …大さじ1
- 柚子こしょう …小さじ1/2
- いりごま …適量

（写真は飾りでレモンを添えています）

【作り方】

- 鍋に水を入れ沸騰させる。
- 沸騰したら豚ロース肉を1枚ずつ広げて色が変わる程度にさっとゆで、とり出して冷ます。
- 万能ねぎは小口切りにする。
- 大根おろしは汁気をきり、万能ねぎと混ぜ合わせる。
- 加熱した豚ロース肉に④をのせて巻く。
- ポン酢しょうゆと柚子こしょうを混ぜ合わせて⑤にかけ、いりごまを散らして完成。