

豚もやしの冷や麦(主食・主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 438kcal、食塩相当量 2.2g、
野菜の量 70g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が、もやしには疲労回復作用のあるアスパラギン酸が含まれています。夏バテ気味の時期は麺のみで食事を済ませてしまいがちですが、電子レンジで手軽に「豚もやし」を作って、たっぷりの香味野菜と共にいただきましょう。麺はうどん、そうめんなどお好みでどうぞ。

材料(4人分) 調理時間 20分

冷や麦(乾) 320g、豚もも肉しゃぶしゃぶ用 300g、もやし1袋(250g)、青ジソ 10枚、ミョウガ 2個、炒り白ごま小さじ 1

【A】だし汁 400ml、みりん・しょうゆ各大さじ 2

【B】酒・しょうゆ・ごま油・片栗粉・おろしにんにく 各小さじ 1

作り方

- ① 鍋に A を合わせて煮たて、冷ましておく。
- ② 豚肉は長さを 2〜3 等分に切り、B をもみこむ。耐熱皿にもやしを広げ、その上に②の肉を載せてラップをかけ、電子レンジ(600W)で 6 分程度加熱してざっと混ぜる(肉が赤いときは 1 分ずつ追加で加熱)。
- ③ 冷や麦をゆでて水洗いし、水気をきる。
- ④ 青ジソは細切り、ミョウガはななめ薄切りにする。
- ⑤ 器に③を盛り、②と④を乗せてごまをふり、①を注ぐ。

広報しろい 2024 年 8 月 1 日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)