

豚肉と夏野菜の しゃぶしゃぶサラダ

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 絢行
今別府 靖子

◆ココが“押し”◆

リボン状の野菜がちょっとおしゃれな「主役サラダ」。野菜をスライスすることで食べやすく、味もなじみます。豚肉のビタミンB₁やお酢のクエン酸、ズッキーニのビタミンCなど、夏バテ予防に役立つ栄養も豊富です。

* * *



材料



Point 1 ピーラーを使えば、簡単に野菜のスライスができます。



Point 2 塩と酒を加えることで豚肉の臭みが消えます。また、豚肉が硬くなるのを防ぐため、沸騰しないよう、火加減を調整してください。

らくらく アイテム

ピーラー

本来は皮むき器ですが、スライスや面取り等にも使える便利アイテム。千切りが簡単にできる「千切りピーラー」等もあります。

※刃が手指に当たらないよう注意して使用してください。

1人分 ●カロリー：278kcal
●塩分：0.8g

野菜はピーラーでらくらくスライス！
夏こそとりたい栄養がたっぷり、
カラフルなおかずサラダです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉	150g	
ズッキーニ	縦1/2本 (85g)	
にんじん	縦1/4本 (30g)	
ブロッコリースプラウト	10g	
スイートコーン	20g	
塩	小さじ1	
酒	大さじ2	
A	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	すりおろしにんにく(チューブ可)	小さじ1/4
	ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2	

作り方

- ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。ズッキーニとにんじんは、ピーラーでリボン状に薄くスライスする **Point 1**。
- 大きめの鍋に湯を沸かし、ズッキーニとにんじんを10～15秒ゆで、ざるにあげる。
- 2の湯に塩と酒を入れてグラグラしない程度の火加減で **Point 2**、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わるまでゆでたら、ざるにあげて水気をよく切る。
- ボウルにAを合わせ、2・3のゆでた野菜と豚肉、ブロッコリースプラウト、コーンを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付けて、最後に白いりごまを振る。

*Aを「ポン酢+ごま油」にしても美味しく作れます。

*ゆでた豚肉は冷やすと硬くなるので、自然に冷ますのがベストですが、急ぐ場合は、ゆでた後すぐに氷水(または冷水)で軽く冷やし、キッチンペーパーで押さえるとよいでしょう。また、冷蔵庫で冷やす場合は、野菜・調味料と合わせた後に10～15分冷やす程度にするのがおすすめです。

*冷蔵の場合は3日、冷凍の場合は、空気をしっかり抜いた状態で2週間保存できます。