

# 給食のレシピ

夏のパワフル料理

## 茹で豚ごまだれかけ

### 調理方法

- (1)玉葱・青じそを薄切りにして、15分間氷水にさらして水を切ります。
- (2)豚肉のスライスを4cm角に切り塩茹でします。

※塩分制限食の方は、塩を入れずに茹でて下さい。

- (3)しょうが・にんにくをすっておきます。

※下記の合わせ調味料とゴマ・すりおろした、生姜・ニンニクを鍋に入れ一度沸騰させて弱火で、20分間煮て冷まします。

- (4)(3)をミキサーにかけ、きざんだ小葱を加えます。

- (5)スライスした玉葱・青じそと豚肉を盛り付け4. のタレをかけて出来上がりです。※減塩食の方は、タレを常食の半分ぐらいかけて下さい。



### 材 料 (一人分)

豚もも肉スライス・・・70g  
 玉葱・・・・・・・・・・30g  
 生姜・・・・・・・・・・少々  
 しその葉・・・・・・・・1枚  
 ニンニク・・・・・・・・少々  
 小葱・・・・・・・・・・適量  
 ゴマ・・・・・・・・・・小さじ2杯

### 合わせ調味料 (ごまダレ)

	常 食	塩分制限	糖尿食
醬 油	大さじ2杯		
砂 糖	大さじ1杯と小さじ1杯	低カロリー甘味料を	
みりん	小さじ1杯と1/2	少量お使い下さい	
酢	大さじ1杯と小さじ1杯		
水	300cc		

### 栄養士から

豚肉とニンニクで夏バテ防止。夏になると体力を維持するために、ビタミンB1の消費量が増え、猛暑の時期には春・秋の2～3倍になることもあります。

夏には、ビタミンB1を出来るだけ多く摂り、さらにニンニクと一緒にとるようになれば、ニンニクに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を助けます。また、ニンニクの香りが豚肉の旨みを引き立てます。

### 調理師から

茹でた豚肉をすぐ冷水にさらす事で身が締まり、弾力がでます。

さらに、旨みを閉じこめる効果があり豚肉を美味しく召し上がれます。

### 一人分

タンパク質・・・・  
 7.1g  
 ビタミンB1・・・  
 0.61mg  
 エネルギー・・・・  
 69Kcal