

2025. 7. 10

男の料理 第 207 回

今月のテーマ：栄養バランスで暑さ克服

連日 35°C 超えの猛暑日の連續。これでは体は持ちません。

今月は豚のしゃぶしゃぶで（ビタミン B1 豊富）、ごまだれにはゴマ（リノール酸）、キュウリ（カリウム）が含まれています。

さらに豚しゃぶのゆで汁を使って味噌汁を作りました。

味噌汁の具材はシイタケ（ビタミン D）、にんじん（ β カロチン）、ジャガイモ（ビタミン C）、箸休めのもやしにはカリウム等、バランスの取れた食事で、暑さを克服。

メニュー

豚しゃぶ

具だくさんの味噌汁

もやしのナムル



- 豚しゃぶ
しゃぶしゃぶした豚肉は、きゅうりを加えたごまだれで和えました。
- 具だくさん味噌汁
豚しゃぶのゆで汁を、ペーパータオルでこして、アクと脂を取り除いただけで、だ
しは使いません。具はジャガイモ、にんじん、生シイタケをたっぷりと。
- もやしナムル
もやしを皿に入れラップして、レンチンです。後は鶏ガラスープの素、ごま油、豆
板醤を加え和えて出来上がり。

