

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℃超えの猛暑日の連続。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。

- 具たくさん味噌汁

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。

- 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。

