

ヘルシー料理で健康づくり！

# 暑さに負けない！新陳代謝アップレシピ

## 材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	150g
玉ねぎ	1/4個（50g）
ズッキーニ	1/2本（75g）
レモン	1/2個（50g）
生姜（すりおろし）	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
（付け合わせ）	
レタスの千切り	40g
ミニトマト	4個

**225 kcal**  
塩分 1.6g



- 豚肉を一口大に切る。玉ねぎを薄切りにする。ズッキーニを輪切りにする。レモンを3mm幅の半月切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、豚肉と玉ねぎを加える。
- 豚肉に火が通ったらズッキーニを加えて炒め、レモンと②を加えて全体に絡める。
- 器にレタス、ミニトマトを盛り付け、④をのせる。

## 豚肉のはちみつレモン生姜焼き

時短 POINT



生姜焼き用の厚みのある豚肉は焼くのに時間がかかるので、しゃぶしゃぶ用の豚肉を使用。玉ねぎも火が通りにくいので、一緒に炒めて。

**104 kcal**  
塩分 1.3g



## さんらたん オクラの酸辣湯風スープ

### 材料（2人分）

オクラ	5本（50g）	A	オイスターソース	小さじ1
ねぎ	1/2本（50g）		しょうゆ	小さじ1
絹ごし豆腐	1/2丁（150g）		酢	小さじ1
だし汁	300cc		塩	少々
卵	1個		ラー油	お好みで

- オクラ、ねぎを小口切りにする。絹ごし豆腐を一口大に切る。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れ火が通ったらAで味を調える。溶きほぐした卵を入れ、卵に火が通ったら止める。
- 器に盛り、お好みでラー油をかける。

### COLUMN

#### 夏バテ対策！新陳代謝アップに効果的な食材・食べ合わせ

夏バテ対策には、疲労回復やスタミナアップの効果が期待できる、ビタミンB群が豊富な豚肉がおすすめです。とくにビタミンB<sub>1</sub>は、にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンと合わせると体内への吸収がよくなり、より効果的です。ビタミンB群は、豚肉のほかレバーやうなぎにも多く含まれます。ご飯も、白米ではなく、麦ご飯や雑穀ご飯にすることで、ビタミンB群の摂取を増やすことが

できます。

また、酢やレモン、梅干しに含まれるクエン酸には代謝を上げ、疲れをたまりにくくする効果が期待できます。

夏になると胃腸の働きが弱くなり、食欲が減退しがちです。オクラやモロヘイヤ、山芋に含まれるネバネバ成分には消化を促す働きがあり、弱った胃腸にもおすすめです。