

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

トマト・梅で夏バテ解消！！豚しゃぶそうめん



夏は暑さの影響で、食欲がない・体がだるいなどの症状を起しがちです。そんなときにオススメな、お箸が進むレシピを紹介しましょう。

夏に食べたくなる代表的な麺類と言えば、そうめんですね。そうめんも毎回めんつゆで食べていては飽きてしまいます。今回は「トマト・梅・豚しゃぶ」を加え、さっぱり味に仕上げてみました。

トマトには体に欠かせない栄養素がたっぷりあります。栄養素の中でもクエン酸を多く含んでおり、疲労回復に効果があります。また梅もクエン酸を含んでおり、食欲増進・血液サラサラ・疲労回復・抗菌などの効果が期待されています。そして豚肉には、牛肉の約10倍ものビタミンB1が豊富に含まれていて、疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。

これらの食材のトリプル作用が、夏バテ解消につながります。簡単に作れますので、ぜひお試しください。

トマト・梅で夏バテ解消！！豚しゃぶそうめん

材料 (2人分)

そうめん	480g
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	180g
トマト	中1個
梅干	大粒4個
パプリカ (黄色)	1/2個
きゅうり (すりおろし)	1/2本
青しその葉	6枚
★めんつゆ (濃縮タイプは薄めて使用)	200cc
★ポン酢ジュレ (普通のポン酢でもOK)	100cc
★レモン汁 (あれば)	少量
《1人分あたり栄養素》	
エネルギー	440kcal

1

トマト、パプリカはサイコロぐらいの大きさに切り、青しそと種をとった梅干は刻み、きゅうりはすりおろします。パプリカは軽く茹でて水で冷やし、水気をきります。

梅干 パプリカ



きゅうり 青しそ

2

そうめんを茹でながら、違う鍋で豚しゃぶを作ります。茹で上がった豚は冷水につけ冷しゃぶにします。

すりおろしきゅうりを加えることで、さらにさっぱり度アップ!

Good!!



3

★の材料と1の半分を混ぜて、2の冷しゃぶと和えます。



4

茹でたそうめんを冷水で冷やし、良く水気をきったら器に盛り付け、3をかけます。1の残り半分を上にも飾り付けたら完成です!

豚肉をしゃぶしゃぶにすることで、余分な油が抜け、さっぱりします。

Good!!



ワンポイント

めんつゆは、梅の塩味が入るので、濃くならないように注意しましょう！少し薄めのほうが、梅の味がひきたちます。