

【夏バテ予防レシピ】
豚野菜のぐるぐる串



材料（4人分）

豚もも薄切り肉	16枚 (320g)	A	ヨーグルト	大さじ2
塩こしょう	少々		ケチャップ	大さじ1
小麦粉	適量		カレー粉	小さじ1/2
にんじん	小 1/2本 (40g)		しょうゆ	小さじ1
なすび	小2本 (120g)		みりん	小さじ1/2
オクラ	8本 (120g)		塩	ふたつまみ
			にんにく	小さじ1/2 (2g)
			しょうが	小さじ1 (4g)

作り方

1. なすびはへたを切って縦に薄切りにし、にんじんはスライサーなどで薄くスライスする(各 16 枚)。オクラは塩で揉んだ後、熱湯で茹でて冷まし、ガクをとって長さを半分に切る。
2. 豚肉を広げ、塩こしょうをふり、小麦粉をまんべんなくふりかける。豚肉の端に合わせてにんじんとなすびを重ね、オクラを端から巻いていく。
3. A の調味料を全て合わせてよく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして中火で焼く。焼き目がついたら転がして全体に焼き目をつける。蓋をして火を弱め5分程蒸し焼きにする。火が通ったら、余分な油をふき取り、3のタレを加えタレがなじむまで炒める。
5. 4の豚肉を半分に切り、串にさしてできあがり。

= バランスアップポイント =

今月は、夏バテに効く食材を使ったオクラの肉巻きです。夏バテは、汗をかくことで体内の水分やミネラルが欠乏することで起こります。また、気温が上昇し胃腸の機能が低下することから食欲が低下し、全体的に栄養不足になることも夏バテの原因です。

オクラやなすなどの夏野菜には、ミネラルが多く含まれていることはもちろん、水分が多いため体温を下げてくれる効果もあります。味付けには、食欲増進効果のあるカレー粉を使い、スパイシーに仕上げました。

簡単にできますので、夏休みにお子さんと一緒に作ってみても良いでしょう。ぜひお試しください。

栄養成分(1人分)

エネルギー	238kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	14.5g
炭水化物	11.6g
食物繊維	2.8g
鉄分	1.0g
カルシウム	54mg
塩分	0.7g

ピーマンやミニトマトなど
野菜をアレンジしてもおいしいよ!

