

# 夏バテ対策に！ 豚しゃぶの香味野菜サラダ

豚肉の良質なタンパク質を  
香味野菜と共に



出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

カロリー(1人分)：234kcal 塩分(1人分)：2.1g

今月のメニューは、動脈硬化の元となるLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の排出を手伝う食物繊維をたっぷりと含んだ夏バテ予防の健康メニューです。しっかりとした食事をもって体調を整えましょう。

## 協会けんぽの保健指導をご利用ください！

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919



全国健康保険協会 福島支部  
協会けんぽ

材料(2人分)  
 ・冷しゃぶ用薄切り豚肉14枚(140g)  
 ・タマネギ …… 大1/4個(100g)  
 ・みょうが …… 大1個(15g)  
 ・カイワレ大根 1/4パック(15g)  
 ・サニーレタス …… 3枚(90g)  
 ・トマト …… 1/2個(60g)  
 ・かつお節 …… 小パック1袋(2g)  
 ・万能ねぎ …… 10g  
**A** <かけだれ>  
 ・しょうゆ …… 大さじ1と1/2  
 ・酢 …… 大さじ1と1/2  
 ・砂糖 …… 小さじ1/2  
 ・しょうがチューブ適宜(3cmくらい)  
 ・にんにくチューブ適宜(3cmくらい)



## つくりかた



1 タマネギ、みょうがは、繊維に沿って薄切りにする。タマネギは、1分程度水に放ちザルにあげて水気を切っておく。カイワレ大根は根を落とし半分に分ける。サニーレタスは、食べやすい大きさにちぎっておく。トマトはくし切りにし、万能ねぎは小口切りにする。



2 万能ねぎは、**A**の調味液とまぜ、かけだれとする。



3 豚肉を、沸騰したお湯に1枚ずつ広げて入れる。箸で揺らしながら茹で、肉の色が変わり火が通ったら、氷水に入れ粗熱をとり、ザルにあげ水気を切る。



4 サニーレタスを皿に敷き、豚肉、タマネギ、みょうがをのせ、カイワレ大根、トマトを飾り付ける。食べる直前に、2のかけだれを全体に回しかけ、かつお節を振りかける。



[レシピ考案・監修] 管理栄養士 木下 奈美