

それでは「簡単!」「おいしい!」お勧めレシピの紹介です。

「豚肉」のビタミンB₁で夏バテ解消!酸味や香辛料で食欲増進!ぜひお試しください。

🐷🐷🐷 豚肉のさっぱりレモンあえ 1人分 198 kcal



材料(2人分)
豚もも薄切り肉……160g
玉ねぎ……………1/2個
大葉……………4枚
レモン汁……………大さじ2
オリーブ油(またはサラダ油)…大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
こしょう……………少々

作り方

の調味料は混ぜておく。(レモンがなければ酢でOK)
玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしてからざるにあげてよく水をきる。
肉は一口大に切り、熱湯でゆで、ざるにあげる。
の豚肉を の調味料に漬けておく。
皿に の玉ねぎスライスを盛り、上に豚肉を汁ごと乗せ、千切りにした大葉を散らす。
全部よく混ぜてお召し上がり下さい。

🐷🐷🐷 夏野菜のヘルシーキーマカレー 1人分 484 kcal(ごはん 150gを含む)



ひき肉を使用し、
具を小さめにカットするので、
短時間で出来上がります。

材料(4人分)
豚ひき肉……200g
玉ねぎ……………1個
エリンギ……………100g
ピーマン……………3個
しょうが……………1かけ
サラダ油……………大さじ1杯
トマト……………2個
水……………カップ1 1/2(300cc)
カレールー(カロリー1/2)…4皿分
オクラ……………4本
ごはん……………150g

カレールーは高カロリーです。
カロリーオフの商品が
出ています。
カロリー半分、おいしい
のでお勧めです。



作り方

玉ねぎ、しょうがはみじん切り、エリンギ、トマト、ピーマンは1cm角に切る。
鍋に油を熱し、ひき肉と の玉ねぎ、しょうが、エリンギ、ピーマンを炒める。
肉の色が変わったら、水とトマトを加え煮る。
野菜が煮えたら、火を止め、カレールーを入れて溶かし、再び弱火で5分煮る。
皿にご飯とカレーを盛り、サッとゆで小口切りにしたオクラをトッピングする。
ご飯は精白米に玄米や胚芽米を混ぜて炊くとビタミンB₁量がアップします。