

6月レシピ

『ピリ辛冷しゃぶサラダうどん』

【材料(4人前)】

豚バラスライス・・・250g　ゆで卵・・・4個
トマト・・・・・・・・120g　レタス・・・80g
ワカメ(水戻し後)・・・40g　キュウリ・・・80g
ゴマダレ・・・・・・・・160g
うどん・・・・・・・・200gx3玉※4人分に分けます。

【ゴマダレの作り方】

ねりゴマ 50g
ポン酢 100g
マヨネーズ 25g
豆板醤 5g

【肉・野菜の切り方】

豚肉は3センチ幅に切ります。レタスは2、3センチの角切り、キュウリは千切り、トマトは1センチ位のさいの目切り、ゆで卵は半分に分けます。

【作り方】

- ①ゴマダレを作っておきます。材料をボールにいれ、混ぜ合わせて出来上がりです。辛さは好みがありますのでお好みで分量を調整して下さい。
- ②豚肉をボイルし、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③うどんを茹でます。
- ④お皿にうどん・レタス・キュウリ・トマト・ワカメ・ゆで卵の順に盛り付けて、最後にゴマダレをかけて出来上がりです。非常に手軽に出来ますのでお忙しい時にお勧めです！！

★コツ・ポイント★

ボイルした豚肉は、流水で冷してしまうと旨味が逃げておいしくなくなるので、自然に熱をとるようにして下さい。

うどんは茹ですぎてしまうと伸びてこしがなくなってしまうので、サッと茹でて氷水につけて冷まし水を切っておいてください。

【豚肉とトマトの効能】

この料理はのどごしがよく、食欲が無いというときにもお勧めです。

豚肉　栄養素にはビタミンB1・B2・E、たんぱく質、ナイアシン等が豊富に含まれており、疲労回復、滋養強壮などに効果があると言われていています。特にビタミンB1は体に欠くことのできない栄養で、糖質が分解される時に働く酵素をサポートする役目です。B1が不足すると糖質が分解されず、乳酸などの疲労物質が溜まります。B1が豊富に含まれている食材は沢山ありますが、B群は水に溶けやすく、調理の際に損失が大きいという弱点があるため、野菜類よりも豚肉の方が摂取に適しています。

トマト　栄養素にはビタミンA・Cが豊富で、他にも多くのビタミン類が含まれています。その他にカリウムやリコピンが含まれており、カリウムは体内のナトリウムを排出してくれるので血圧を下げる効果があります。

リコピンは老化の原因と言われている活性酸素を退治してくれる物質で、抗がん作用があると言われていています。

夏バテの時期もお勧めですので是非ご家庭で作ってみてください！！

