

冷しゃぶ・ サラダ風

夏のレジャーの疲れや残暑の影響で、つつい夏バテ気味になってしまうこの時期。「酵素」が豊富な新鮮野菜を多く摂り元気回復を図りましょう！ 酵素は、消化や新陳代謝など、体調を整えるのに効果大。健康で若々しくすごすのに大切な要素です。



「レタス」

通常、栄養面ではとりたてて特徴がないともいわれるレタスですが、体調を整えるうえで重要な酵素を多く含む野菜の一つでもあります。主に生で食べられることから、酵素をたくさん摂りたい人にとっては、まさにうってつけの食品といえるでしょう。

原産地のヨーロッパでは、レタスは晩春から初夏にかけての野菜ですが、日本では全国でさまざまな品種が栽培されており、ほぼ一年中、食卓をにぎわす野菜です。ただし多くの地域では秋と春が旬で、この時期が値段的にも最も手ごろになります。



1人分

エネルギー
309
kcal

塩
2.3
g

●材料 (2人分)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用) …… 200g
酒 …… 大さじ 1
レタス …… 6 枚
紫キャベツ …… 1 枚
ベビーリーフ …… 1/4 袋
かいわれ大根 …… 1/4 パック
しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2
茹で汁 (作り方①) …… 大さじ 1
A レモン果汁 …… 大さじ 1/2
砂糖 …… 小さじ 2
豆板醤 …… 小さじ 1/3

●作り方

- ①豚肉に酒をふってしばらく置く。沸騰した湯 (分量外) で、1枚ずつさっと茹でる。
- ②皿に、ちぎったレタス、千切りにした紫キャベツ、ベビーリーフを敷き、①をのせる。合わせた A を回しかけ、根の部分の切ったかいわれ大根を添える。

もうひとつ皿 セロリとパインの和えもの

チコリを器風に盛りつけて、シャキシャキと食感のいいメニューです

●材料 (2人分)

セロリ (茎) …… 1 本
塩 …… 小さじ 1/4
パイナップル (可食部) …… 50g
しょうが …… 5g
オリーブオイル …… 大さじ 1/2
レモン果汁 …… 小さじ 1/2
こしょう …… 適量
赤チコリ …… 5 枚
チャービル …… 適宜

※加熱された缶詰のパイナップルは酵素が失活しているの、生がおすすです。

●作り方

- ①セロリは筋をピーラーで除き、繊維を断ち切る方向に斜め薄切りにする。塩をふってしばらく置き、水分をしっかりしぼる。
- ②パイナップルは皮と芯を取って5mm幅に切り、①と合わせてボウルに入れておく。
- ③しょうがは千切りにし、オリーブオイルを入れたフライパンに入れ、弱火で加熱する。
- ④しょうがから細かい泡が出て香りが出てきたら、②に回しかける。
- ⑤レモン果汁とこしょうをふり、サッと混ぜ合わせて、赤チコリの上に盛りつける。
- ⑥お好みでチャービルなどのハーブを飾る。

1人分

エネルギー
51
kcal

塩
0.6
g

