# 冷しゃぶ サラダ風

夏のレジャーの疲れや残暑の影響で、ついつい夏バテ気味と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。

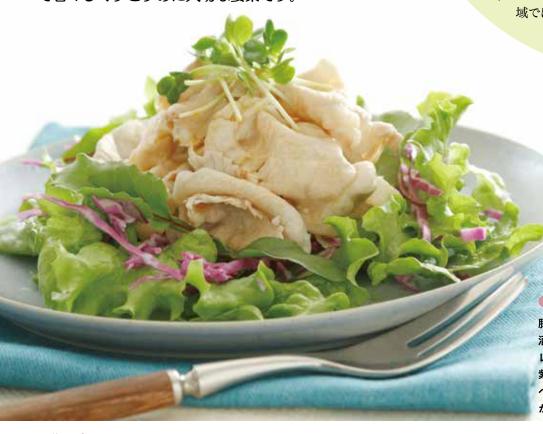


## 「レタス」

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。



●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❶)⋯ 大さじ1	
Α	レモン果汁 大さじ 1/2	
	砂糖小さじ2	

1人分

エネルギー **309** kcal

## ●作り方

- ●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、根の部分を切ったかいわれ大根を添える。

## もうひとⅢ 🖄 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) ········ 塩······ パイナップル (可食部) ·	…小さじ 1/4
しょうが オリーブオイル レモン果汁 こしょう 赤チコリ チャービル	…大さじ 1/2 …小さじ 1/2 …適量 …5 枚

※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で、生 がおすすめです。

#### ●作り方

- ●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、

  ・し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。

1人分

0.6

. Lネルギ

51

⑥お好みでチャービルなどのハーブを飾る。



└ 豆板醤⋯⋯⋯ 小さじ 1/3