管理栄養士監修

今月のおすすめ！

お肉のレシピ提案

豚肉 × まいたけ

豚しゃぶとまいたけのさっぱりキムチおろしあえ

調理時間20分

材料／2人分

- 豚肉しゃぶしゃぶ用…160g
- まいたけ…1/2株（50g）
- 大根…1/4本（200g）
- キムチ…60g
- 小ねぎ…1本（5g）

作り方

①まいたけは石づきを落として、食べやすく手でほぐす
②豚肉とまいたけを熱湯でさっとゆで、ざるにあげる
③大根はおろして水気を軽くきる
④小ねぎを小口切りにする
⑤ボウルに大根おろし、キムチ、豚肉とまいたけ、小ねぎを混ぜ合わせ、あえる

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
204 Kcal	16.0g	15.0 g	4.9 g	0.9 g

管理栄養士からのコメント

豚肉に多く含まれるビタミンB1は
夏バテ対策におすすめの栄養素！
大根おろし、キムチのさっぱりとした味付けで
食欲がない夏でも、食がすすむレシピです。