

糖質燃焼! 疲労回復効果!!

豚しゃぶサラダ

～ねぎごまおろしポン酢～

《材料》～2人分～

豚ロースしゃぶ用肉 100g
サニーレタス 適量
パプリカ 適量
{ドレッシング}
新玉ねぎ 1/4個
ポン酢・オリーブオイル 各大さじ1
酢 大さじ1 + 1/2
はちみつ・白すりごま 各大さじ1
塩・粗挽き黒コショウ 少々



《作り方》

1. レタスは洗って水気をきっておく。パプリカは薄く干切りにする。
2. 鍋に湯を沸騰させ豚肉を一枚ずつ入れゆでる。さっと火を通したらざるにあげ、よく水気をきっておく。
3. 新玉ねぎをおろし器ですりおろし、ボウルにいれる。
4. 3にポン酢、オリーブオイル、酢、はちみつ、白すりごまを入れよく混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。
5. お皿にレタス、豚肉を盛りパプリカをちらして上からドレッシングをかけて完成!

～コメント～ 新玉ねぎの甘味と辛味、はちみつで少しまろやかに。ゴマの風味も効いて体においしいサラダ♪食欲がないときもバクバク食べられます。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	278 kcal
たんぱく質	12g
脂質	19g
炭水化物	15g
塩分	3.3g

★栄養情報★

◆豚肉には、摂取した糖質をエネルギーに換えるときに必要なビタミン B1 が豊富に含まれており、玉ねぎのにおいの素である硫化アリルと一緒に摂ることでその働きが強まり、**血糖値を緩やかにコントロールし、疲労回復の効果も期待できます**☆

さらに玉ねぎに含まれるケルセチンという成分が**血液をサラサラにし、脂肪吸収抑制効果もある**ので**生活習慣病予防**に役立ちます。

◆オリーブオイルは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしてくれるので血液がドロドロになるのを防ぎ、**血管の若さを保ち、動脈硬化を予防**します。

ただし油ですので適量を使い、摂りすぎないように注意しましょう。

