



豚バラとチーズのポン酢カルパッチョ

(材料 1人分)

・ 豚バラ肉	20g
・ お好きなチーズ	20g
・ トマト	20g
・ きゅうり	20g
・ オリーブオイル	小さじ 1/2
・ ポン酢	小さじ 1/2
・ おろしにんにく	少々

作り方

- ①トマトとチーズは一口サイズに切る。きゅうりは薄い輪切りにして塩もみする。
- ②豚肉を茹でる。
- ③オリーブオイルとポン酢、おろしにんにくを混ぜる。
- ④①と②、③を和えて盛り付ける。

おすすめポイント

豚肉のビタミン B1は炭水化物をエネルギーにするのを助けます。十分にエネルギーを産生させて、だるさを感じにくしてくれます。

にんにくに含まれるアリシンはビタミン B1の吸収を高めてくれます。

ポン酢には食欲促進効果も！

栄養価 エネルギー 168kcal | たんぱく質 7.9g | 脂質 14.8g | 塩分 0.8g

さっぱり和風ピカタ

(材料 1人分)

・ サバ水煮缶	1缶
・ マヨネーズ	小さじ1
・ 梅肉	小さじ1/2
・ 卵	1個
・ 青のり	小さじ1/2
・ 薄力粉	小さじ1
・ サラダ油	小さじ1

作り方

- ①マヨネーズと梅肉、卵、青のりを混ぜる。
- ②サバ水煮缶の身に薄力粉をまぶす。
- ③②を①にくぐらせる。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱して、③を並べる。
- ⑤両面を焼いて卵に火を通す。

おすすめポイント

サバと卵にはからだを動かすエネルギー源になるたんぱく質がたっぷり含まれます。

梅に含まれるクエン酸は食欲を促進してくれます。

下処理のいらない缶詰を使って、暑い日の料理を楽しみましょう！

栄養価 エネルギー 348kcal | たんぱく質 28.5g | 脂質 24.8g | 塩分 1.7g

