今夜はあえてヒレ！豚ヒレ肉と彩り野菜のだし漬け

WEBはこちら!

材料［2人分］

豚ヒレ肉	200g
（豚ロースなど他のお肉でも可）	
ナス	1本
ミニトマト	6個
ピーマン	2個
きゅうり	1/2個
みょうが（お好みで）	少々

【だし漬け汁】※先に混ぜておく

めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ3
水	1カップ
レモン汁	小さじ2
おろし生姜	小さじ2

作り方

1.ミニトマトはヘタを取る。ナス・ピーマンは食べやすく切ってレンジで2～3分加熱し、キュウリ・トマトは輪切り、みょうがは細切りにする。
2.鍋にたっぷりの湯を沸騰させた後、火を止め、豚ヒレをまるごと入れ、フタをして余熱で15～20分火を通す（中心までしっかり火を通す）
沸騰させず低温でじっくり火を通すことでやわらかく仕上がります！
お肉の断面がうっすらピンク色なら大成功☆彡
3.火が通ったら湯から取り出し、粗熱がとれてから薄切り、または一口大に切る
4.合わせただし漬け汁に、茹でた豚ヒレと彩り野菜を漬け込む
※冷蔵庫で1時間以上冷やせば完成！

Recipe point

POINT!!

①胃もたれしにくい高タンパク&ビタミンB1
豚ヒレ肉は低脂質・高たんぱくでエネルギー代謝を助けるビタミンB1も豊富なので、疲れたカラダにもおすすめ！
②レモンのクエン酸で食欲増進・疲労感軽減・ミネラル吸収UPにもつながります
③低温でやさしく火を通し、だしに漬けることで豚ヒレ肉もしっとりやわらかに♪
冷製でも脂っぽくならずさっぱり食べられます

(龍生堂薬局永山店管理栄養士M.Mi)

栄養価(1人分)

エネルギー	184Kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	3.9g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	3.3g
食物繊維	2.4g