

そばにひと工夫☆

## 胡麻香るとろろのサラダそば

熱量：530kcal  
食塩相当量：2.1g

◇材料（2人分）

豚もも肉	…100g	長いも	…100g	
酒	…小さじ1	① {	めんつゆ…小さじ2	
そば（乾）	…120g		牛乳	…小さじ2
水菜	…40g		すりごま	…少量
みょうが	…20g		わさび	…適量
大葉	…4枚			
オクラ	…4本			



☆作り方

1. 水菜は3~4cm幅に切り、大葉は細切り、みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。
2. オクラは茹でてから輪切りにする。
2. 豚肉は鍋に湯を沸かして分量の酒を加え、ほぐしながら茹でて、冷水にとる。
3. 長いもは皮をむいてすりおろし、①としっかり混ぜあわせる。
4. そばは表示通りに茹でて、水で洗い水気をきる。
5. そばを皿に盛り、野菜を添えて、3をかける。

### 夏バテ予防メモ

#### 《豚肉》

豚肉は、水溶性ビタミンであるビタミン B1 を多く含みます。ビタミン B1 は炭水化物をエネルギーに変換するために必要な栄養素です。水溶性ビタミンは水に溶けやすいため、汗をかきやすい夏は消費が多くなり、不足しがちになります。不足すると、胃腸の消化、吸収機能が低下し食欲が落ちるなど夏バテを悪化させてしまう原因となります。

豚肉以外にも、ビタミン B1 を多く含む食材として、うなぎや豆腐などがあります。

#### 《食欲を増進させるためのポイント》

- ① とろろやオクラなどネバネバ系の食材を入れることで、つるっと食べやすくなります。
- ② みょうがや大葉、わさびのさわやかな香りが食欲を誘います！