

簡単！栄養満点！  
おつまみレシピ

## 野菜たっぷり豚しゃぶ

(286kcal · 塩分 0.9g / 1人分)



### 【材料 / 2人分】

豚もも肉しゃぶしゃぶ用	200g
キャベツ	180g
人参	20g
もやし	60g
生わかめ	10g
万能ねぎ	30g
A 練りごま(白)	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
豚肉の茹で汁	大さじ1

### 【作り方】

- ① 豚肉は沸騰した湯で1枚ずつ広げて茹で、すぐに水で冷やしてざるに上げる。
- ② キャベツは2cm角、人参は千切りにし、茹でる。食感を残すために最後にもやしを入れて、さっと茹でる。
- ③ わかめは熱湯をかけ、すぐに水で冷やしてザク切りにする。
- ④ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ④とAの調味料をあわせ、ごまだれを作る。
- ⑥ ①～③の具材を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に⑤のごまだれをかけて出来上がり。

### 管理栄養士のひと言

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取できます。  
豚ももの部位を使用しているので他の部位と比べるとさっぱりとした仕上がりになります。  
豚肉と野菜を混ぜ合わせることで野菜が食べやすくなり、ごまだれもまんべんなく絡み、美味しいいただけます。

### おいしく飲もう！アルコール

「酒は百薬の長」といいますが、やはり飲みすぎると肝臓をはじめ消化器、循環器などさまざまな臓器や神経に障害を及ぼします。「お酒は飲んじゃだめ！」とドクターストップをかけられる前に適量を守って長く上手にお酒と付き合いましょう。

節度のある飲み方は、肝臓をいたわるだけでなく、摂取エネルギーを節減しメタボリックシンドロームの予防につながります。飲み方やおつまみの選び方を工夫しましょう。

おつまみは、アルコールに不足しているたんぱく質やビタミン、ミネラルを含み脂質の少ない低カロリー献立を組み合わせましょう。

### アルコールの栄養

アルコールは、エネルギーが多く、たんぱく質、脂質、ビタミンなどの栄養分はほとんど含まれません。身体に蓄積されにくく、すぐに熱となって消費されます。お酒を飲んだ時に身体が温かくなるのは、この熱によるためです。