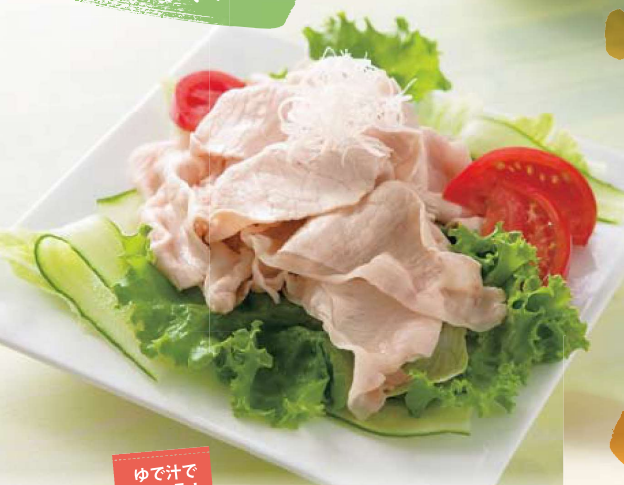


ザッとゆでて
冷しゃぶに



ゆで汁で
もう1品!

ゆで汁スープ 2~3人分

- ① 浮いた脂を取り除いたゆで汁2カップを火にかける。
- ② 長ねぎ、または玉ねぎの薄切りを適量加えてひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を調える。好みでしょうゆ、ケチャップ、オイスターソースなどを加える。

トマト味

ケチャップ小さじ1
(1人分)追加。
浮き身にはパセリや
バジルなどを

塩・こしょう味
浮き身は長ねぎなどを

しょうゆ味
小さじ1/2(1人分)
追加。浮き身は
大葉などを



冷しゃぶ vs 焼き肉

あなたはどっち派?

食欲のない日は、豚肉の冷しゃぶサラダ! さっぱりして食べやすく、疲労回復にもいいと、夏の定番になっている家庭も多いのでは? ところが、肝心のビタミンB₁は水溶性のため、しゃぶしゃぶしたお湯に溶け出てしまっているというのをご存じでしたか? 手軽にビタミンB₁をとりたいたなら焼くほうがちょっと優秀。冷しゃぶサラダにするときはゆで汁も上手に利用しましょう。



焼いた肉を
サラダに合わせて



ビタミンB₁で

夏バテ対策 Recipe

「夏バテにはビタミンB₁!」というのは、よく知られている栄養知識。調理法やプラス1品でおいしく、上手にビタミンB₁をとって、夏バテ知らずの身体づくりをめざしましょう!

とりあえず
ビール

には…

やっぱり枝豆!

夏といえばビール。ビールといえば枝豆。枝豆といえばビタミンB₁! ビタミンB₁は疲労回復にはもちろん、肝臓でのアルコール分解を助ける役目も期待できます。この組み合わせ、じつはとても理にかなっていたのですね。

晩酌のプラス
1品に

大人も子ども大好きなポテトサラダには、じゃがいものビタミンCが期待できます。きゅうりやレモン汁を加えたり、トマトを添えてどうぞ。



産直
じゃがいもの
サラダ
150g × 2
322円(税込)
※価格は標準価格です。



カラーピーマンで
+ビタミンC

焼き豚バラの 野菜モリモリ巻き 2~3人分

- ① かばちゃ150gは薄切りに、カラーピーマン2個は太めのせん切りにする。グリーンリーフ12枚は洗っておく。
- ② フライパンに豚バラ切落し170gを1枚ずつ広げて軽く塩・黒こしょうを適量ふり、火にかける。脂が出て、両面が色よく焼けたら取り出し、かばちゃ、カラーピーマンを入れて焼く。
- ③ 器に盛る。グリーンリーフに②のをせ、みそとはちみつ(各大きじ2)を混ぜ合わせたれのをせて巻く。



玉ねぎで
+アリシン

豚肉と玉ねぎの ぼん酢炒め 2人分

- ① 豚カタ・モモ切落し200gは塩・こしょうをふる。玉ねぎ1/2個は5mm幅に切る。大根2cmはすりおろして、軽く汁けをしぼる。葉ねぎ(遠豆)は小口切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1/2を熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを加え、ぼん酢大さじ3をまわし入れて炒め合わせる。
- ③ ②を器に盛り、大根おろしをのせ、葉ねぎをちらす。



蒸し焼き調理で
ビタミンB₁流出
対策!

焼き枝豆

- ① 生の枝豆はさやの端を切り落とし、塩もみして産毛をとり、流水で洗い流す。
- ② 水けをきり、塩を加えてフライパンでから煎りする。
- ③ ふたをして約3分蒸す。
- ④ ふたをとって強火で全体に焼き目を付けたら完成。好みで塩をふって食べる。



ビタミンB₁吸収率アップレシピ

ビタミンB₁は、胚芽のほか豆類や豚肉に多く含まれますが、熱に弱く、水に流れ出てしまいがちという特徴があります。そのため、調理をするときは、できればゆでず、蒸したり、焼いたりするのがおすすめです。

また、玉ねぎやにんにくなどに含まれるアリシンと組み合わせると吸収率がアップ。ビタミンCをプラスすると、ビタミンB₁のアルコール分解をさらに高める役割も期待できます。

夏バテは「感じる前に対策」が大切。ほんの少しの工夫でビタミンB₁の吸収率がアップ。さらに同じ食材なのに、味や目先が変わるうれしいバリエーションレシピを紹介します。