



暑さでバテたからだに冷たくしゃきっと!
「まいたけ冷しゃぶサラダ」



🍴 栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・190kcal
- たんぱく質・・・19.5g
- 脂質・・・9.3g
- 炭水化物・・・6.8g
- 塩分・・・2.7g

🍳 作り方

- 1 香国まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。

- 2 小鍋にAを沸かし、香国まいたけを茹でて取り出す。同じ湯に豚肉を入れて火を通し、水気を切る。(茹で汁はこして大さじ1/2取っておく)

- 3 ボウルにBを合わせ、ねぎタレを作る。
- 4 器にレタス・みょうが・青じそを合わせて盛り、豚肉・香国まいたけをのせ、③をかける。
※豚肉とまいたけを一緒に食べることで、コレステロールの吸収を抑える働きが!

※アレンジメニュー⇒茹でたそうめんにかけて、サラダそうめんに



ONE POINT

まいたけの旨味が入ったタレとしそやみょうがなどの薬味でさっぱりと頂ける、夏にぴったりの一品です。まいたけには食物繊維の一種であるβ-グルカンが含まれています。食物繊維は便通の働きを助けるのに加え、肉などのたんぱく質と一緒に食べる事で、コレステロールの吸収を抑える働きがあるとされているので、ダイエットにも効果的です。また、まいたけや豚肉に含まれるビタミンB1と長ねぎに含まれる硫化アリルを一緒にとる事で、ビタミンB1の体内への吸収が高まり、疲労回復効果が期待出来ます。

🖨 印刷する