



809kcal

vol.03

## レース前のスタミナ補給の食事 豚肉の薬膳スタミナ丼

### 材料 2食分

#### 豚肉の薬膳スタミナ丼

豚ロース肉	…… 250g(しょうが焼き用)
キャノーラ油	…… 大さじ1
雑穀ごはん大盛り	…… 2膳
ブロッコリースプラウト	
貝割れなど	…… お好みで
粉山椒	…… お好みで

#### 薬膳スタミナソース

豆板醤	…… 小さじ1
にんにく	…… 2かけ
白ねぎ	…… 80g
醤油	…… 大さじ2.5
みりん	…… 大さじ2.5
酒	…… 大さじ2.5
ごま油	…… 小さじ2

### 作り方

- 1 にんにく、白ねぎをみじん切りにする。
- 2 雑穀米を炊いておく。
- 3 フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、豚ロース肉を中火で焼き取り出して食べやすい大きさに切る。
- 4 薬膳スタミナソースをつくる。フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて弱火で炒める。次に白ねぎ、醤油、みりん、酒を加え沸騰したら③の豚ロース肉を加えて軽くからめる。
- 5 火を止めて④の豚ロース肉を②で炊いておいた雑穀ご飯に乗せブロッコリースプラウト又は貝割れをのせお好みで粉山椒をふる。

薬膳スタミナソースは密閉瓶に入れて冷蔵庫で1週間ほど保存できます。多めに作っておくと、蒸し鶏や厚揚げにのせるなどいろいろ使えます。



豚ロース肉

豚肉には疲労回復ビタミンといわれるビタミンB1が多く含まれています。乳酸の除去や新陳代謝を活発にしてくれます。また、にんにくやねぎに入っているアリシンと一緒に食べることでビタミンB1の吸収を促してくれることにより疲労回復をアップしてくれます。腎の働きを補強し「気・血」を補うので、体力回復や滋養強壮に効果があります。



にんにく

「気・血」をめぐらせカラダを温めて、五臓の機能を活性化する働きがあります。にんにくには辛味のもとのアリシンと、ビタミンB1も含まれているので二つが結びつくことでアリチアミンとなり、疲労回復効果はアップスタミナが続くようになります。



白ねぎ

薬用野菜として用いられてきたねぎは、「気・血」のめぐりを良くしカラダを温める作用があります。ビタミンCは抗酸化作用がありカラダの調子を整えてくれます。また、アリシンが血行をよくし、疲労物質の乳酸を分解するのでビタミンB1の吸収を助けてくれます。