



322kcal

vol.08

これから本格的にはじまるレースに向けてスタミナ強化の薬膳 豚肉のロースト～モロヘイヤソース

材料 4食分

豚肉のロースト～モロヘイヤソース

豚ロース肉薄ぎり	……400g
塩	……小さじ1/3
あらびきこしょう	……少々
キャノーラ油	……大さじ1
モロヘイヤ	……1束100g(葉のみで50g) (オクラでも代用可)
きゅうり	……1/2本
にんにく	……半かけ(すりおろす)
だし醤油	……小さじ2
醤油	……小さじ2
レモン汁	……小さじ2
輪切り唐辛子	……少々
ミニトマト	……8個

作り方

豚肉のロースト～モロヘイヤソース

★オクラの場合は、茹でてから細かく刻んでください。

- 1 きゅうりは、5ミリ角に切る。
- 2 モロヘイヤは茎から葉を取り熱湯でゆでて、粘りが出るまで細かく刻む。
- 3 モロヘイヤ、きゅうり、にんにく、だし醤油、醤油、レモン汁、輪切り唐辛子を混ぜ合わせる。
- 4 豚ロース肉に塩とあらびきこしょうをふる。フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、豚ロース肉を広げて焼く。
- 5 両面がこんがり焼けたら取り出して、食べやすい大きさに切る。
- 6 ⑤の上に③をかけ、ミニトマトをあしらう。



にんにく&豚肉

スタミナといえばにんにくですが、カラダを温め、消化吸収を助けて代謝を促進してくれます。にんにくの香りと辛味のもとのアリシン+D6:R7は豚肉のビタミンB1の吸収を高めるので疲労回復や滋養強壮に効果があります。



モロヘイヤ

生命力の強いモロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」という意味をもつ栄養価の高い食材です。β-カロテンが豊富で免疫力を高めてくれます。そして、ニンニク並みのビタミンB1を含んでいるので疲労回復に効果があります。またネバネバ成分は胃腸の粘膜を保護してくれ、たんぱく質の吸収をサポートすることで、疲労回復効果が高まり、免疫力のアップや体力増強につながります。