

今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
330kcal

塩分
1.8g

今月の料理 夏のカラダを内側から整える！豚しゃぶと彩り野菜のおかずサラダ

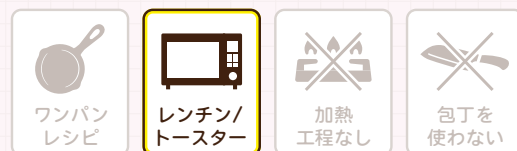
材料(1人分)

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 120g
なす 1本 トマト 1/2個
(A)塩 小さじ1/4 水菜 1株(30g)
(A)酒 大さじ1 お好みのドレッシング 大さじ1/2
(A)ごま油 小さじ1

調理時間



お手軽ポイント



1

なすは縦8等分に切り、
耐熱容器に並べる。
豚肉を広げてのせ、
(A)をふる。



2

ふんわりとラップをかけ、
電子レンジ(600w)で
4分加熱する。
なすと豚肉に蒸し汁を絡め、
冷ます。

蒸し汁をなすに絡めることで、
豚肉のうま味をしっかりと吸って、
よりおいしく！



3

トマトはくし形切り、
水菜は長さ5cmに切る。



4

器に水菜をしき、
なす・豚肉・トマトを
彩りよく盛り付け、
ドレッシングをかける。

完成！

栄養 ポイント

- ✓ トマトと水菜のビタミンCが日焼けによる色素沈着を予防
- ✓ なすのアントシアニンが持つ抗酸化作用で、紫外線による肌や体へのダメージを抑制
- ✓ 豚肉の亜鉛が肌細胞の修復を促し、ビタミンB₁が疲労回復に

時短 ポイント

- ✓ 豚肉となすの加熱はレンジでお手軽！豚しゃぶのお湯を沸かす手間なし！
- ✓ なすに油をかけてレンチンするだけで揚げなす風に



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセリングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

次回配信号は /
鮭と野菜の
ちゃんちゃん焼き
お楽しみに！