



# ～夏の疲れを取り秋バテ予防～

No.18

<札幌ポトフの会>

暑かった夏も過ぎ、秋も深まってきました。この季節、疲労感が取れず、やる気が起きない、睡眠障害や食欲不振が続いているなどの体調不良を起こしがちです。蓄積された疲れを取るには、たんぱく質とビタミン B1 をしっかり摂りましょう。

元気の出る疲労回復レシピを紹介します。

## ☆長芋とねぎの豚肉巻き☆ 1人分熱量 220 k cal 食塩相当量 1.1 g

### <材料> 4人分

長ネギ……………2本  
 長芋……………9cm  
 豚もも肉……………薄切り8枚(240g)  
 サラダ油……………大さじ1

酒……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ2  
 みりん……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ2  
 水……………大さじ5(75cc)

### <作り方>

- ① 長ネギの白い部分を長さ3cmに切り、切り離さないように縦に切り込みを入れて、中の芯の部分を取り出す。出した芯は斜めに切る。長ネギの緑の部分は3cm長さに切っておく。
- ② 長芋は3cmの長さで1cm角の棒状に切り、長ネギの切込み部分に入れ、形を整える。
- ③ 豚肉を6cmに切り、2に巻く。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたら転がしながら焼く。長ネギの芯と緑の部分、さらに④を加えて照りよくからめ、器に盛る。



## ☆なすと香味野菜のゆずポン☆ 1人分熱量 59 k cal 食塩相当量 0.8 g

### <材料> 4人分

なす……………2本(200g)  
 長ネギ……………1/2本  
 青じそ……………10枚  
 みょうが……………3本  
 しょうが……………20g

ちりめん……………20g  
 ゆず……………1/2個  
 サラダ油……………大さじ1  
 ポン酢……………大さじ2

### <作り方>

- ① なすは洗ってへたを取り、5~6mm厚さの輪切りにして水に浸し、アクを取る。
- ② 長ネギはみじん切り、青じそは縦に半分にして横にせん切り、みょうがは縦に半分にして斜めせん切り、しょうがは細いせん切りにして軽く水に浸す。
- ③ ちりめんはザルに入れて熱湯をかける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れてなすの両面を焼く。
- ⑤ 器になすを盛り、ちりめんをのせ、長ネギ、しょうが、みょうが、青じそ、ゆずの皮のせん切りを散らす。(ゆずがない時はゆずポン酢を使うとよい)