



ゆで豚と夏野菜の ピリ辛マリネ

夏バテ・熱中症予防におすすめレシピです。
夏の暑さに負けない体作りに。
さっぱりと食べやすい一品です。

材料 (4人分)

【1人分】
エネルギー：228kcal 食塩：0.8g ビタミンB1：0.54mg

豚もも肉薄切り	200g
塩 (豚肉下ゆで用)	小さじ1
酒 (豚肉下ゆで用)	大さじ2
片栗粉	大さじ1と1/2
オクラ	8本
なす	2本
ミニトマト	12個

◆マリネ液

砂糖	小さじ2
酢	80ml
オリーブオイル	40ml
鷹の爪	2本
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々

作り方

- 1 豚肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 水1Lを沸かし、下ゆで用の塩と酒を入れる。豚肉をゆで、色が変わったらざるに上げて冷やしておく。
- 3 オクラは、塩を振って板ずりし、水で塩を軽く洗い流す。
- 4 3のオクラを縦半分に切る。なすは、一口大に乱切りする。ミニトマトは、半分に切る。
- 5 フライパンに油 (分量外) を引き、オクラとなすがしんなりするまで焼く。
- 6 砂糖、酢、オリーブオイル、鷹の爪、塩、ブラックペッパーを混ぜ合わせてマリネ液を作る。
- 7 豚肉と野菜を6のマリネ液に1時間以上浸けて冷やす。

Point

ビタミンB1が多く含まれる豚肉を使った料理です。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンです。不足するとエネルギーの生成が十分に行えず、疲労やだるさなどの原因となります。

[詳しくはこちら](#)

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

