

→今月の【 簡単レシピ 】2022/6月更新

薬味として食することの多い『みょうが』ですが、血流改善や食欲亢進の効果が高く、夏バテ予防の食材としてはもってこい。今回は『みょうが』が主役のレシピをご紹介します。

ちなみに『みょうが』を食べると物忘れが多くなる～は迷信みたいですよ

## 簡単レシピ 『みょうがを味わう初夏のレシピ』

### 豚しゃぶ肉巻き

#### 【材料 2人分】

豚しゃぶ肉	100g
塩こしょう	少々
豆苗	1P
みょうが	3本
ポン酢	大1
すりゴマ	適量

#### 【作り方】

- ①みょうがは千切、豆苗は根を落とす
- ②豚肉を1枚ずつ広げて塩こしょうをふり、①を巻いて耐熱皿に並べる
- ③②に軽くラップをして電子レンジ600Wで3～4分加熱する
- ④蒸し汁を器に移してポン酢と合わせ、③にかけてすりゴマをふる

※ 栄養量(1人分)エネルギー155kcal 塩分0.6g



### みょうが煮浸し

#### 【材料 2人分】

みょうが	3本(50g)
オクラ	8本(80g)
うす揚	2枚
生姜	3g
だしの素	2g
水	200cc
料理酒	大1
薄口しょうゆ	小1
濃口しょうゆ	小1

#### 【作り方】

- ①みょうがは縦4割、うす揚は短冊、生姜は千切りにする
- ②オクラは軽く下茹でしておく
- ③鍋にだしの素と水を入れて沸騰したらうす揚を加えて1～2分加熱する
- ④③に調味料、みょうが、②を加えてひと煮たちさせる
- ⑤粗熱を取って味を馴染ませる

※ 栄養量(1人分)エネルギー88kcal 塩分1.3g