

旬の食材で夏バテ予防レシピ

夏が旬の食材には、夏に体が必要とする栄養素を含むものが多いです。
今回は、夏が旬の食材を使った夏バテ予防レシピをご紹介します。
旬のおいしさで、夏を元気に乗り越えましょう。

みょうがの香り成分が食欲を増進させてくれるので、夏バテによる食欲減退にぴったり。

みょうがの豚肉巻き



材料（2人前）

- 豚バラ肉……………6枚（200グラム）
 - 塩、こしょう、片栗粉……適量
 - みょうが……………6個
 - 油……………大さじ2分の1
- [A]
- みじん切りのにんにく……1片分
 - 味噌、醤油、酒、みりん…各大さじ2分の1

作り方

1

まず豚バラ肉に塩、こしょう、片栗粉をふります。
みょうがは縦半分に切りましょう。



2

切ったみょうが2本を少しずらして、
一緒に豚バラ肉でくるくると巻きます。



3

フライパンに油を引いて熱し、豚バラ肉の巻きとじ
を下にして強めの中火で焼き目を付けます。
ふたをして弱火で1分から2分蒸し焼きにして皿に
取り出します。
同じフライパンにAを入れ、弱火で3分から4分煮
詰めたタレをつけて食べましょう。

