

vol.03

レース前のスタミナ補給の食事 豚肉の薬膳スタミナ丼

材料 2食分

豚肉の薬膳スタミナ丼

豚ロース肉	…… 250g(しょうが焼き用)
キャノーラ油	…… 大さじ1
雑穀ごはん大盛り	…… 2膳
ブロッコリースプラウト	
貝割れなど	…… お好みで
粉山椒	…… お好みで

薬膳スタミナソース

豆板醤	…… 小さじ1
にんにく	…… 2かけ
白ねぎ	…… 80g
醤油	…… 大さじ2.5
みりん	…… 大さじ2.5
酒	…… 大さじ2.5
ごま油	…… 小さじ2

作り方

- 1 にんにく、白ねぎをみじん切りにする。
- 2 雑穀米を炊いておく。
- 3 フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、豚ロース肉を中火で焼き取り出して食べやすい大きさに切る。
- 4 薬膳スタミナソースをつくる。フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて弱火で炒める。次に白ねぎ、醤油、みりん、酒を加え沸騰したら③の豚ロース肉を加えて軽くからめる。
- 5 火を止めて④の豚ロース肉を②で炊いておいた雑穀ご飯に乗せブロッコリースプラウト又は貝割れをのせお好みで粉山椒をふる。

薬膳スタミナソースは密閉瓶に入れて冷蔵庫で1週間ほど保存できます。多めに作っておくと、蒸し鶏や厚揚げにのせるなどいろいろ使えます。



豚ロース肉

ビタミンB1を豊富に含み、スポーツを楽しむ方にも人気の食材です。薬膳では、「気」と「血」を養う食材として用いられてきました。



にんにく

薬膳では、巡りを整え、カラダを温める食材として知られています。料理の風味を引き立て、スタミナ料理にもよく使われます。



白ねぎ

古くから食生活に取り入れられてきた薬味野菜です。薬膳では、巡りを整え、カラダを温める食材とされています。