

「王様トマト」の スタミナビビンパ

トマトのレンジ



夏バテに効果的! 電子レンジで
手軽にできて栄養バランスも◎

材料(2人分)

「王様トマト」 …1個(160g)	A	焼き肉のタレ…大さじ1
牛肉(切り落とし)…150g		コチュジャン…大さじ1/2
豆苗(とうみょう)…50g	B	ゴマ油…小さじ2
温かいご飯 …茶わん2杯分(320g)		すり白ゴマ…小さじ2
温泉卵…2個		おろしニンニク…少々
		塩…適量
		焼き肉のタレ…小さじ2

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れて【A】をもみこみ、平らに広げてラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- ② 「王様トマト」は小さめの乱切りにする。豆苗は2cm幅に切る。それぞれボウルに入れ、【B】を半量ずつ加えてあえる。
- ③ 器にご飯を盛り、(1)(2)温泉卵をのせて焼き肉のタレをかけて、よく混ぜていただく。

ポイント

夏はたくさん汗をかくことでミネラルを失い、疲労感が増したり食欲が落ちたりして夏バテになってしまいがち。トマトは水分が多く、カリウムやマグネシウムなどのミネラルや、胃の調子を整えるクエン酸も含まれています。トマトを生でいただくことで、暑さでほてった体を冷やすとともにミネラルも補給でき、食欲増進も期待できます。さらに、良質なたんぱく質を含む牛肉や卵と組み合わせることでスタミナアップ。ニンニクとゴマの風味も食欲を刺激します。

肉質がしっかりしていてゼリーがこぼれにくい「王様トマト」は、水っぽくならないのでナムルなどのあえものにぴったり!