

ビタミンB1は、豚肉やハム類、うなぎなどに多く含まれます。

ビタミンB1を多く含む食材を使ったメニューをいくつか紹介しますので、参考にしてください！



～ビタミンB1を多く含む食材を使ったメニュー～



～ 材料（2人分）～	
大根	3分の1本
豚肉	100g
にら	2分の1パック
オスターソース	大さじ2
サラダ油	大さじ1

大根は厚さ5mm程度の半月切り、にらは5cmの長さに切ります。大根→豚肉→にらの順に炒めて、最後にオスターソースで味付けをします。

大根と豚肉のオスターソース炒め



冷しゃぶ

～ 材料（3人分）～	
豚ロース肉	300g
にんじん	3分の2本
プリーツタス	5枚程度
きゅうり	1本
ごまドレッシング	適量

プリーツタスは一口大、ニンジンときゅうりは千切りにし、皿に盛ります。豚肉は、5分程度ゆでて、ざるに上げて氷でさらした後、野菜の上にバランスよく盛りつけます。

生ハムのサラダバリエーション



生ハムチーズシーザーサラダ
一口大にちぎった野菜の上にちぎった生ハムをちりばめ、粉チーズをふりかけます。



フレッシュプチトマトサラダ
プチトマトは1分間茹でて湯むきします。



アボカドサラダ
スライスしたアボカドに生ハムをのせるだけ！

うなぎの柳川風煮込み



調味料を煮立てた後、牛蒡のさがきを煮込みます。

うなぎの蒲焼は、1cm大に切って、小さじ1の酒をふりかけて数分置きます。

～材料（2人分）～	
うなぎ蒲焼	一尾
牛蒡さがき	80g
溶き卵	2個
だし汁	250cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
酒	小さじ2

その後、鍋に入れて煮込み、最後に溶き卵を加えます。