

豚肉の冷しゃぶ

【材料 4人分】

豚薄切り肉	240g
赤玉ねぎ	80g
きゅうり	1本
人参	60g
レタス	2枚程度
A	練り白ごま 大さじ1と1/2
	だし汁 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ1
	酢 小さじ2



【作り方】

- ① 豚肉を熱湯で手早く茹で、ざるに上げて水気をきる。
- ② たまねぎはスライスして、水にさらす。
- ③ きゅうりは半分の長さにし、スライサーで薄くスライスする。
- ④ 人参もきゅうりと同じように、スライサーで薄くスライスする。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑥ Aを合わせてごまダレを作る。
- ⑦ 皿に①～⑤を盛り付けてごまダレをかける。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
豚肉の冷しゃぶ	202	13.2	13.4	60	1.5	0.7

人参ときゅうりは、さっと塩茹ですると、生よりも食べやすくなります。
旬の野菜を使って、作ってみましょう！



食育推進計画イメージキャラクター
キャロットちゃん