

～野菜でボリュームアップ～ 豚肉と野菜のごまだれがけ



<栄養量> 1人分

エネルギー	180 kcal	たんぱく質	12.0 g
せんい	1.7 g	食塩量	1.4 g

<材料> 2人分

豚もも肉 100g

(しゃぶしゃぶ用)

きゅうり	1本
干しわかめ	少々
青じそ	4枚

ごまだれ

練りごま	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは、たて半分に切り、斜めにスライスする。
- ② 干しわかめは、水に戻し適当な大きさに切る。
- ③ 青じそは、せん切りにする。
- ④ 沸騰した湯で豚肉を茹で、冷水にとる。
- ⑤ 器に、野菜、水気を切った豚肉を盛る。
- ⑥ ごまだれを合わせ、食べる直前に適量をかける。