

茹豚の ヴィナグレッチ

**** 材料(2人分) ****

豚ローススライス (しゃぶしゃぶ用)	120g
酒	大さじ1杯
塩	0.6g(1つまみ)
ブラックペッパー	少々

【ヴィナグレッチ】

トマト	80g
玉ねぎ	40g
ピーマン	16g
塩	1g(軽く2つまみ)
こしょう	少々
サラダ油	4g(小さじ軽く1杯)
オリーブ油	4g(小さじ軽く1杯)
酢	6g(小さじ1杯)
おろしにんにく	(お好みで)

【1人当たり】

エネルギー 175キロカロリー たんぱく質13.3g 食塩0.9g

***** 作り方 *****

- ① 玉ねぎとピーマンはみじん切りにして水にさらしておく。
- ② トマトは湯むきをしてざく切りにし、ボールに入れる。
- ③ 玉ねぎとピーマンの水分をよく切り、トマトと合わせ、塩、こしょうで調味する。次にサラダ油、オリーブ油、を加えてよく混ぜる。
- ④ 最後に酢、おろしにんにく(お好みで)を加えてさらに混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 鍋に水を入れ火にかける。沸騰する前に酒を入れ、肉をほぐしながら茹でる。色が変わったらずルにあけて水分を切り、下味をつけて冷ましておく。
- ⑥ 器に豚肉を盛付け、上からソースをかける。



フェジョアーダ (アレンジ)

**** 材料(2人分) ****

玉ねぎ	80g
人参	40g
ベーコン	7g
ニンニク	1かけ
サラダ油	4g
オリーブ油	4g
ミックスビーンズ	50g
塩	1g(軽く2つまみ)
こしょう	少々
水	160cc
パセリ	(お好みで)

【1人当たり】

エネルギー 88キロカロリー たんぱく質3.5 g 食塩0.8 g

***** 作り方 *****

- ① 玉ねぎとベーコンは1センチ幅、人参は7mm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② サラダ油とオリーブ油でニンニクを炒め、玉ねぎと人参を炒める。
- ③ 水とミックスビーンズ、ベーコンを加え、人参が柔らかくなるまで煮込み、塩とこしょうで味を調える。
- ④ 器に盛付け、お好みできざみパセリをのせる。

