

主菜

豚しゃぶの薬味おろし和え

○ 材料(2人分)

豚薄切り肉	120 g
(しゃぶしゃぶ用) …	
豆苗 ……………	60 g
大根 ……………	60 g
まいたけ ……………	40 g
しょうが ……………	14 g
みょうが ……………	14 g
青じそ ……………	4 枚
ポン酢 ……………	10 g



○ 作り方

- ① 豆苗は3cm幅に切り、まいたけは手でほぐす。耐熱容器に入れて電子レンジで加熱し、粗熱をとる。
- ② 皮をむいた大根をすりおろして水気をしぼる。みょうがは縦半分に切って斜め薄切りに、しょうがと青じそはせん切りにする。
- ③ 豚薄切り肉は一口大に切り、鍋に水を沸騰させてゆでる。色が変わったら冷水にとって水気を切る。
- ④ 全ての材料を合わせて和える。

エネルギー

102kcal

たんぱく質

15.8 g

食塩相当量

0.4 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

