



こんな一品いかが！？

♪ 自家製たれで食べる冷しゃぶ

暑くなるこれからの季節。
自家製のさっぱりたれで、
お野菜満天の冷しゃぶをどうぞ！



材料（1人分）

| | |
|----------------|-----|
| 薄切り豚ロース | 60g |
| キャベツ | 60g |
| きゅうり | 20g |
| 人参 | 15g |
| たまねぎ | 10g |
| セロリ | 10g |
| （野菜は家にあるものでOK） | |

自家製たれ

| | |
|--------|-------------|
| レモン果汁 | 4cc（大さじ1/2） |
| 上白糖 | 4g（大さじ1/2） |
| すりゴマ | 5g（大さじ1/2） |
| 濃口しょうゆ | 6cc（小さじ1） |
| 酢 | 5cc（小さじ1） |
| ごま油 | 2g（小さじ1/2） |
| 青ねぎ | 3g |

作り方

- ① たれの材料を全て混ぜ合わせておく。
- ② 野菜は干切りにし、茹でておく。
- ③ 沸騰直前のお湯に豚肉を入れ、肉の色が変わったら取り出し、氷水に落とす
- ④ お皿に野菜を敷き、その上に豚肉をのせる



栄養成分（1人分）

| | | | | | |
|-------|---------|------|-------|-------|-------|
| エネルギー | 220kcal | 炭水化物 | 12.6g | たんぱく質 | 15.5g |
| | | 脂質 | 11.8g | 塩分相当量 | 1.0g |

☆ワンポイントアドバイス☆

野菜は茹でることにかさが減り、たくさん食べれます。
よく噛んで食べれば満腹中枢も刺激され、食べ過ぎ防止になります！！