

豚しゃぶのしょうがだれ



主菜

副菜

1人分栄養価：エネルギー 221kcal 塩分 1.4g

発行：羽生市健康づくり推進課

材 料 (4人分)

豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	400g	A	おろししょうが	2かけ
にら	2束		酢	大さじ2
ミニトマト	8個		しょうゆ	大さじ2
			砂糖	小さじ4

作 り 方

- 1 ミニトマトはへたを取って1/4のくし型切りにする。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩（分量外）を加え、にらをさっと茹でて水に取り、水気を絞って5cm幅に切る。続けて火のかかった鍋に豚肉を1枚ずつ広げて入れ、肉の色が完全に変わったらざるに上げて水気を切り、そのまま冷ます。
- 3 ボウルにAを合わせて混ぜる。
- 4 器に1・2を合わせて盛り、3を全体に回しかける。

COMMENT

材料も手順も少なく、簡単に出来上がり♪

にらは豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けるので、
相性抜群！！