

# 豚しゃぶ卸しポン酢

## 【材料】(2人分)

豚肩ロース	140g
もやし	40g
玉葱	40g
人参	10g
大根	80g
だし汁	40g
ポン酢	20g(小さじ4)
片栗粉	1g
葉葱	お好み



## 1人分の栄養価

エネルギー	106 kcal
脂質	4.8 g
たんぱく質	15.5 g
塩分	0.9 g

## 【作り方】

- ① 豚肩ロースを茹で、粗熱を取る
- ② 玉葱と人参を細切りにし、もやしと一緒に茹で、水を切る
- ③ 大根をおろし、だし汁とともに火にかけ、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを付ける
- ④ ③にポン酢を混ぜ豚肉と和える
- ⑤ お好みに葱を散らして完成

大根おろしとポン酢を先に混ぜ  
とろみをつけることで豚肉に味がよく絡み  
減塩に繋がります！

# ゆかい和え



## 【材料】(2人分)

キャベツ	100g
しその葉	1.0g(2枚)
ゆかり	0.6g(小さじ1/4)
塩	0.4g

## 副菜



はかりがない方は  
親指と人差し指で軽く  
つまんだ量が目安になります！

## 1人分の栄養価

エネルギー	12 kcal
脂質	0.1 g
たんぱく質	2.7 g
塩分	0.3 g

## 【作り方】

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る
- ② キャベツを茹で、水を切る
- ③ しその葉をせん切りにする
- ④ しその葉、ゆかり、塩を茹で上がったキャベツと和えて完成