



②1 豚しゃぶ

材料 (2人分)

豚肩ロース (薄切り)	130g
セロリの葉・ねぎの青い部分	適量
にんにく	適量
しその葉	2枚
きゅうり	20g
レタス	20g
ポン酢	大さじ1と1/2
大根	40g

作り方

1. レタスはちぎり、きゅうりは薄くスライスし水にさらします。
2. 大根はおろして水けを切り、しその葉は千切りにします。
3. 鍋にセロリの葉やねぎの青い部分など、冷蔵庫にある香味野菜の使わない部分とにんにくを入れ火にかけます。
4. 沸騰したら豚肉を火を通し、水けをしっかり切ります。
5. 野菜と大根おろし・しそと一緒に盛り付けます。
6. 食べる時にポン酢をかけていただきます。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



316	カリウム mg
135	リン mg
12.4	タンパク質 g
1.2	塩分 g

ポイント

茹でるだけの簡単料理です。
火を通しすぎないように注意しましょう。