



主菜

豚しゃぶサラダ

～やわらかくて食べやすいしゃぶしゃぶ用肉を使って～



一人分の栄養価(ごまだれを除く) エネルギー 258kcal たんぱく質 19.2g 食塩相当量 0.1g

材料(大人2人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	180g
にんじん	1/4 本
もやし	1 袋
*もやしに替えてキャベツ 2～3 枚でもよい	
ごまだれ(市販品)など	適量
お好みで小ねぎ(小口切り)、ミニトマトなど	

作り方

- 【1】にんじんは短冊切りまたはいちょう切りにする。
- 【2】鍋に湯を沸かし、野菜を茹でて取り出す。
その湯で豚肉も茹でる。
- 【3】【2】の野菜と豚肉を盛り付け、ごまだれをかける。
お好みで小ねぎを散らしたり、ミニトマトを添える。

お子さん用アレンジ



- ・茹でた豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る
- ・豚肉が食べづらい場合は、肉に片栗粉をまぶしてから茹でると食べやすい
- ・ごまだれなどが濃い場合は、だしやヨーグルトでのばしたソースである