

ひらひら豚しゃぶサラダ～梅ドレ～



材料(2人分)

所要時間 20分
費用目安 500円前後

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 160g
- A [酒 少々
砂糖 少々
きゅうり ½本
大根(上部) 50g
レタス ¼個
ミニトマト 5個
【ドレッシング】
練り梅(梅ごのみ) 9g
醤油 14g
砂糖 3g
穀物酢 12g
かつお節 1g
すりごま 適量
- B

作り方

- ①鍋に水、Aを入れて沸騰させる。
- ②沸騰したら弱火にして1枚ずつ豚肉を広げながら入れて茹でる。
色が変わったらざるにあげ、そのまま冷やす。
- ③レタスは細切り、きゅうり、大根はピーラーで細く削ぐ。
ミニトマトは縦半分に切る。
- ④Bをボウルに全て加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に切った野菜、豚肉を盛り付け、上から④のドレッシングをかけて完成。

(1人分)

エネルギー	311kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	19.4g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	1.4g
食物繊維	2.2g
水分量	197.6g

ポイント・アドバイス

熱中症予防で大切なことはしっかり水分を摂ることです。水分は飲み物だけでなく、食べ物からも摂ることができます。今回は特に水分を多く含む野菜をサラダにすることで、一人当たり約コップ一杯分の水分を摂れるレシピとなっております。ねり梅で手軽にさっぱり、夏らしい風味をお楽しみください♪大根は部分で味が変わる野菜です。葉に近い上部は水分が多く辛味を感じづらいため、サラダとして使用するのに向いています◎