

熱中症対策



# お手軽に 主菜



## 豚しゃぶ梅ダレ〜電子レンジで〜 (1人分)



### 材料

- |                |        |          |      |
|----------------|--------|----------|------|
| 豚小間切れ          | 70g    | 梅肉チューブ入り | 小さじ1 |
| 片栗粉            | 小さじ1/2 | 麵つゆ3倍濃縮  | 小さじ1 |
| 酒              | 小さじ1   | 水        | 小さじ2 |
| 千切りキャベツ(カット野菜) | 50g    |          |      |
| ミニトマト          | 2〜3個   |          |      |
- \* 青じそを刻んで加えても!

### 作り方

- ① ボウルに片栗粉と酒を入れよく混ぜ、豚肉を加え揉みこむ。
- ② ラップをかけて、電子レンジで1分程加熱し、冷ます。  
【注意】赤みが残っていたら、追加で加熱する
- ③ 梅肉と麵つゆ、水をよく混ぜて梅ダレを作る。
- ④ キャベツを盛り付け豚肉をのせ、ミニトマトを添えて、梅ダレをかけていただく。

### 1人分 栄養成分

エネルギー	162Kcal
たんぱく質	15.9g
食塩相当量	1.8g