

熱中症対策



お手軽に 主菜



豚しゃぶ梅風味だれ ~お鍋で~ (1人分)



材料

- 豚肉うす切り 50g
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 2個
- オクラ 2本
- 梅干し 1/2個(10g)
- 麵つゆ3倍濃縮 大さじ1
- 水 大さじ1
- サラダ油 小さじ1/2

作り方

- 鍋に湯を沸かしオクラを茹でて水に取り、小口切りにする。
- 同じ鍋で、豚肉を1枚ずつ広げながら茹でて火を通す。
皿に取りそのまま冷ます。
- きゅうりはヘタを落とし、ピーラーでうすく削ぎ半分の長さに切る。
- 皿に野菜と茹でた豚肉を盛り付け、梅だれの材料をまぜ合わせてかける。

1人分 栄養成分

エネルギー	184Kcal
たんぱく質	10.7g
食塩相当量	2.6g