

豚しゃぶの味変たれで夏バテ防止

調理時間目安：20分



身体を動かすために必要なエネルギーを補うためには、油脂を上手に使うことが大事です！

梅やお酢といったさっぱりした食材と組み合わせると食べやすくなりますよ！

《材 料》（1人前）

- ・豚もも肉薄切り … 80g
- ・水菜 … 1/4袋
- ・トマト … 1/2個
- ・きゅうり … 1/2本
- ・レタス … 60g

(A)ごまだれ

- ・白練りごま … 大さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・すりおろし生姜 … 小さじ1
- ・水 … 大さじ1

(B)梅だれ

- ・梅干し … 1個
- ・みりん風調味料 … 小さじ1
- ・サラダ油 … 小さじ1

(C)オニオンドレッシング

- ・サラダ油 … 大さじ1
- ・酢 … 大さじ1
- ・玉ねぎ（すりおろし）…大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・こしょう … 少々

《作 り 方》

- ① 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰させる。
- ② 火をごく弱火にし、豚肉を2～3枚入れてほぐしながら色が変わるまで15秒ほどさっとゆでる。
- ③ 肉の色が変わったらざるにあけ、粗熱をとる。
- ④ 水菜はキッチンバサミで切る。きゅうりはピーラーを使って薄切りにし、それぞれ8cmくらいの長さにする。トマトは薄切りにする。
- ⑤ (A) (B) (C) のたれは、それぞれの材料を量って混ぜ合わせ、たれを作り、それぞれ器に入れる。
- ⑥ お皿に野菜、豚肉とそれぞれのたれを盛り付け、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
豚しゃぶの味変たれで夏バテ防止	178	19.3	8.4	9.5	0.1
(A)ごまだれ	127	4.2	11.0	4.1	1.4
(B)梅だれ	67	0.3	4.1	7.6	1.5
(C)オニオンドレッシング	122	0.9	12.0	2.4	1.3
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2