

ヘルシーレシピ 9月分

豚肉のしゃぶしゃぶ(おろしソース)



しゃぶしゃぶ(もも肉の場合)
 〈1人分栄養量目安〉
 エネルギー 146 kcal
 塩分相当量 0.6 g

おろしソース
 〈1人分栄養量目安〉
 エネルギー 32 kcal
 塩分相当量 1.4 g

焼き野菜
 〈1人分栄養量目安〉
 エネルギー 268 kcal
 塩分相当量 1.0 g

材料
／
1
人
分

豚もも肉またはバラ肉	…	g	～付け合せ 焼き野菜～		
(しゃぶしゃぶ用)			ナス	…	30g
だし汁	…	適宜	南瓜	…	30g
〈おろしソース (8人分)〉			玉ねぎ	…	15g
大根	…	250g	人参	…	10g
玉ねぎ	…	50g	パプリカ	…	20g
りんご(なし)	…	60g	オクラ(しとうetc)		
にんにく	…	小1/3g	ミニトマト	…	30g
米酢	…	50cc	オリーブオイル	…	20g
A 薄口しょうゆ	…	70cc	塩こしょう	…	少々
みりん	…	50cc	もやし	…	50g

作り
方

- ①豚肉はおだしでサッと茹でる。
 - ②おろしソースを作る。野菜は全てすりおろす。
※水分は少し変わるがミキサーが便利
 - ③小鍋にAを入れて火にかけ、半量になるくらいまで煮切る。→冷ます。粗熱が取れたら、これにお酢と②を合わせ、一晩おく。
- ☆もともとステーキソースとしてのものですが、焼き肉、鶏塩焼、赤身・白身の魚、生野菜、焼野菜など何でも。生姜、しそetc.薬味をかえると天ぷらなども。青魚には少し甘いかもしれませんが。
- ～焼き野菜～
- ①オリーブオイルを熱したフライパンで野菜を焼く。軽く塩をずる。
 - ・大量調理の場合は素揚げが早いと思います。
 - ・レタスや胡瓜などのサラダ風のものでも合うと思います。