

焼きしゃぶと 香り野菜のごま酢かけ

●材料 (2人分)

- ・豚薄切り(しゃぶしゃぶ用) 150g
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 4g(小さじ1)
- ・レタス 100g
- ・青じそ 10枚
- ・ミニトマト 4個

- A
- ・白すりごま 9g(大さじ1・1/2)
 - ・酢 25g(大さじ1・2/3)
 - ・砂糖 6g(小2)
 - ・しょうゆ 9g(大さじ1/2)

●作り方

- 1 豚肉は塩こしょうをし、ごま油で強めの中火で広げながら焼いて焦げ目をつける。
- 2 レタスと青じそは、一口大にちぎり、混ぜ合わせておく。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- 4 器に2をしいて、豚肉を上のにのせてトマトを添え、ドレッシングをかける。

●栄養価

エネルギー 261kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.9g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.9g



作り方がとっても簡単！
青じそやごまの風味で香り豊かな