

主食

主菜

副菜

汁物

デザート
おやつ

豚しゃぶの
ぽん酢おろし

〈調理時間〉

15分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：281kcal

たんぱく質：8.9g

脂質：24.2g

食塩相当量：0.9g

【材料】(4人分)

- | | |
|-----------|--------|
| ・豚しゃぶしゃぶ肉 | 240g |
| ・大根 | 300g |
| ・ぽん酢しょうゆ | 大さじ3 |
| ・貝割れ大根 | 1/2パック |

【作り方】

- ①大根をおろして水気を絞り、ぽん酢しょうゆを混ぜておく。
- ②湯を沸かし、豚肉を広げながらゆで、火が通ったらザルにとる。
- ③皿に肉を盛り、①、貝割れ大根をのせる。

【ワンポイント】

- ・豚肉はビタミンB1を豊富に含み、炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、疲労や倦怠感を予防する効果が期待できます。
- ・また、豚肉はボイルすることで、余分な脂を落とし、よりヘルシーに食べることができます。
- ・エネルギーが気になる方はロースを選ぶと◎

豚バラと比較すると100g当たり、120kcalもカロリーカットに！