

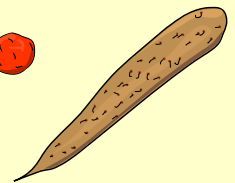
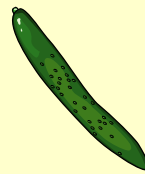
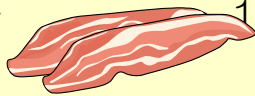


今夜の一品にいかがですか？

梅とろろがけ豚冷しゃぶ

<材料 4人分>

- 豚ロース薄切り 200g
(冷しゃぶ用)
- 酒 小さじ1
- かたくり粉 小さじ1
- レタス 葉1~2枚
- きゅうり 1/2本
- トマト 1/4個



- A { 長いも 50g
- 梅肉 小さじ2
(塩分控えめの梅干し 3/4個分)
- めんつゆ 小さじ2
(又はポン酢)

<作り方>

- きゅうり、レタスはせん切り、トマトはくし切りにする。
- 豚肉は3cm幅に切り、酒をふる。
表面にかたくり粉をうすくまぶし、熱湯でゆで、冷水にとり、冷ます。
- 長いもは皮をむいてすりおろす。梅干しは種をとってたたき、長いもと合わせる。
- ①と②を器に盛り、食べる直前に③とめんつゆをかけて、よくからませて食べる。



「梅とろろ」が味の決め手です。さっぱりと食べられるので、暑さで食欲がおちるこれからの季節におすすめの一品です。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
202	12.2	9.9	1.00

