

【野菜たっぷり豚肉の冷しゃぶ(ごまポン酢タレ)】レシピ

【材 料 (1人分)】

豚もも薄切り(しゃぶしゃぶ用)	60g
千切りキャベツ(カット野菜)	1/2 袋(70g)
しめじ(カット野菜)	1/4 袋(25g)
冷凍ほうれん草	1/4 袋(40g)
ミニトマト	2 個(20g)
ぽん酢醤油	大さじ1弱
ごま油	数滴
すりごま	小さじ1弱



栄養価<1人分>

エネルギー	124kcal	たんぱく質	13g
脂 質	3.7g	食塩相当量	2.2g

【作り方】

- ① 皿に千切りキャベツを盛り付け、豚肉、しめじ、冷凍ほうれん草の順に盛り付けてふんわりとラップをかける。
- ② 電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③ ラップを少し外し、荒熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③が冷えたら横にトマトを飾り、食べる直前にぽん酢醤油とごま油をかけ、すりごまを振りかける。

☆ポイント☆

- ・カット野菜、冷凍野菜を利用して下ごしらえがありません。
- ・調理器具は電子レンジのみで、面倒な洗い物がありません。レンジで4分加熱すれば出来上がる忙しい方にお勧め時短レシピです。
- ・夏は冷たく冷やして冷しゃぶで、冬はほかほかの温しゃぶでどうぞ。
- ・ぽん酢醤油は、お好みの味で楽しんでください。
- ・麺の上に乗せて冷やし豚しゃぶ麺もお勧めです。