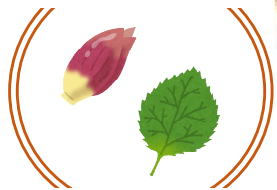


今回の食材



青じそ・みょうが

青じそとみょうがの
香りで、食欲増進!!



* memo *

濃い目のタレで味がなじみやすく、きゅうりも塩もみ不要。

冷しゃぶは水にさらさないほうがやわらかく仕上がります。

*栄養価(1人分) エネルギー:448kcal たんぱく質:17.9g 脂質:39.0g カルシウム:110mg 鉄:1.9mg 食物繊維:2.1g 食塩相当量:2.2g

作り方

- ① 鍋で湯を沸かす。
きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切り。
みょうがは輪切り。
青じそはちぎる。
- ② 湯が沸いたら酒大さじ2（分量外）を入れ、ごく弱火にする。
豚肉を入れ、色が変わったらザルに上げる。粗熱がとれたらペーパーで水分を取る。
- ③ ボウルに【A】を合わせ、きゅうり、みょうが、青じそ、豚肉を入れて混ぜ合わせる。

ごま味噌ダレ 冷しゃぶ

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉	
しゃぶしゃぶ用	200g
きゅうり	1本(100g)
みょうが	1個
青じそ	8枚
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
白すりごま	大さじ2
みそ	小さじ2

【A】