

冷しゃぶ(ピリ辛だれ)



栄養価(1人分)

エネルギー	298kcal
水分	147g
たんぱく質	15.7g
カリウム	482mg
リン	176mg
食塩	2.0g

材料(2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用	140g
キャベツ	100g (カット野菜)
茄子	100g (中1本程度)

(A)	サラダ油	大さじ1と1/2 (茄子用)
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酢	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	生姜チューブ	2cm
	ラー油	小さじ1/4 (お好みの量で)

(辛いものが苦手な方は、
ラー油の代わりにごま油でもOK)

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら豚肉をほぐしながら入れる。
- ② 火を止めて1分間そのまま放置した後、ざるにあげて冷ましておく。
- ③ 茄子を食べやすい大きさに切り水さらしを行い、油で炒める。
- ④ (A) の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ お皿にカットキャベツ、炒めた茄子、豚肉を盛り付け、タレをかけて完成。

★ポイント★

- 生姜とラー油を取り入れたメニューです。暑さで食欲が落ちる季節にオススメ！
- 1品で肉と野菜がまとめて摂れます。

