

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ

主菜

副菜



栄養価 (1人分)
エネルギー 305kcal
たんぱく質 19.6g
食塩相当量 1.4g
野菜量 135g

豚肉の冷しゃぶ

材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用	150g	【合わせ調味料A】	
きゅうり	1本(100g)	・酢	大さじ2
ミニトマト	4個	・レモン果汁	大さじ1/2
土生姜 ※	2片	・濃口しょうゆ	大さじ1
※おろししょうが小さじ1をAに混ぜてもOK		・砂糖	小さじ1
もやし	1/2袋(100g)	・マヨネーズ	小さじ1/2
枝豆	10個(30g)	・白すりごま	大さじ2

作り方

- (1) 豚肉は沸騰した湯に入れて、弱火で火を通し、冷ます。
- (2) きゅうりは長さ5cmの千切りにする。
ミニトマトは縦四等分に、生姜は針生姜にする。
もやしは歯ごたえを残す程度に茹でる。
枝豆は茹でて皮から取り出す。
- (3) 器にもやし、きゅうり、豚肉の順に盛り、枝豆・トマトを飾り、針生姜を添え、Aをかける。

POINT

豚肉は茹でた後、冷水につけると固くなるので、自然に冷まします



管理栄養士からの熱中症予防のポイント

夏の定番の冷しゃぶですが、夏野菜の彩りや生姜の香り、酢やレモンの酸味で五感から食欲を刺激されます。