

## 豚肉の冷しゃぶサラダ

1 人分 185kcal 塩分 0.8g ビタミン B1 0.72mg

## 【材料 (2 人分)】

・豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 100g	・プロセスチーズ 10g
・さやいんげん 50g	・わかめ (乾燥) 大さじ 2
・レタス 4 枚	・酒 少々
・ミニトマト 3 個	・煎りごま 適量
・オクラ 2 本	・ごまドレッシング 適量



## 【作り方】

- ① さやいんげんとオクラは塩を加えた熱湯でゆでて冷まし、斜め薄切りにします。
- ② 豚肉は酒を加えた熱湯で色が変わるまでゆでて水に取り、冷めたら水気を切ります。
- ③ わかめは水で戻し、水を切っておきます。レタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらしておきます。
- ④ プロセスチーズは 5mm 角に切り、ミニトマトは半分切っておきます。
- ⑤ 器に水気を切ったレタスを盛り付け、①のさやいんげんとオクラ、③のわかめを散らします。その上に②の豚肉と④のチーズをのせ、ミニトマトを飾ります。
- ⑥ お好みの量のドレッシングと煎りごまを上からかけていただきます。

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

**豚肉は、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富です。この1皿で1日に必要なビタミンB1の約半分を摂取することができます。夏バテ解消にもおすすめの料理です。**

低カロリー (ノンオイル) ドレッシングを取り扱っています。  
ご希望の方はお声かけください。



栄養士 小笠原 裕香

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。