

豚しゃぶとオクラの さっぱりおろしぽん酢がけ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 162kcal, たんぱく質 17.7g,
脂質 8.3g, **食塩相当量 1.0g**

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ①オクラは塩少々で板ずりし、さっとゆでて輪切りにする。
- ②ミニトマトは洗って水気をきっておく。
- ③青じそは千切りする。
- ④豚肉は熱湯でさっとゆでて火を通し、氷水にとって冷やし、水気を切る。
- ⑤器に①②④を器に盛り、大根おろしをのせてぽん酢をかける。
- ⑥⑤に③の青じそを、一番上に添えて完成。

【材料（2人分）】

- 豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用） 160g
- オクラ 4本（40g）
- ミニトマト 5個（100g）
- 大根おろし（市販） 100g
- ぽん酢 大さじ2（30g）
- 青じそ 2枚
- 塩（板ずり用） 少々

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



お酢と油、お好みのスパイスや薬味を加えた、
特製減塩ドレッシング！酸味・香り・風味が効いて、
塩が少なくてもおいしい！皿に！



畿央大学 D班作成