

わが家のレシピに
仲間入り

コクがあって
おいしい♪

ごはんが
すすむ!

はちかづ キッチン

No. 2

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

香りを利用



1人分…214kcal、食塩相当量 0.8g

風味豊か♪ 冷やし豚しゃぶ

材料(4人分)

- 豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用) … 250g
 - 青じそ ……………… 10枚
 - みょうが ……………… 3個(50g)
 - かいわれ大根…………… 1パック(50g)
 - ねぎ…………… 15cm(40g)
- たれ
- しょうがの絞り汁 …………… 大さじ1
 - (又はしょうがのすりおろし…………… 小さじ1)
 - ポン酢しょうゆ …………… 大さじ3
 - 練りごま …………… 大さじ1と1/2

作り方

- 青じそとみょうがは細い千切り、かいわれ大根は根を切り落として食べやすい半分長さ切る。ねぎは食べやすい長さの細い千切りにして水にさらす。切った野菜は冷蔵庫で冷やしておく。
- ボールにたれの材料を混ぜ合わせる。
- 大きめの鍋に湯を沸かし、豚肉を広げながら入れ、さっと火を通す。
- ③を取り出して水気を切り、温かいうちに②で和える。
- ④が冷めたら①を加えて混ぜ合わせ、皿に盛る。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



薬味をたっぷり使おう!!!

- 青じそやみょうがなどの薬味をたっぷり使うことで、風味が増し、調味料が少なくても満足できるよ。
- 練りごまは食塩相当量が0gで適塩の強い味方!市販のごまだれではなく練りごまを使うことで、ごまの風味があらながらも適塩できるよ。

ねやまるアドバイス

- 豚肉が温かいうちに味をつけるのがポイント。
- 水気が出るので、野菜は食べる直前に和えよう。

