

コクがあって  
おいしい♪

わが家のレシピに  
仲間入り

# はちかづ キッチン

No.2

ごはんが  
すすむ!

関 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)
- 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)
- たれ 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の長さに切る。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。



### あふたーわーど Afterword

私事です、6月に子どもが生まれました。現在3か月ほどですが、日に日に大きくなり、できることが一つ一つ増えてきました。早く帰って子どもと過ごすことが毎日楽しみです。



市公式アプリ  
もっと寝屋川



市フェイスブック



市ツイッター



市ホームページ



市 YouTube  
公式チャンネル



市Instagram

