



# 紅茶で豚しゃぶ

## 栄養士コメント

紅茶にはカルシウムやビタミンB1などビタミン・ミネラルが豊富です。

紅茶で茹でてあるため口の中で紅茶の風味が広がります。

ごまダレにレモン汁を少し加えることでサッパリ飽きのきにくい味になります。



## 作り方

豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、しめじはそれぞれ食べやすい大きさにする。

沸騰した水に茶葉を入れ、豚肉、野菜をそれぞれ茹でる。

ごまダレの材料を混ぜる。

お皿に野菜、豚肉をのせ、上からごまダレをかける。

## 成分値 (1人分)

### 摂取値 単位

1. エネルギー	161 kcal
2. たんぱく質	15.5 g
3. 総脂質	7.4 g
4. 炭水化物	8.3 g
5. カルシウム	58 mg
6. リン	182 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	36 mg
9. ビタミンA	75 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.64 mg
13. ビタミンB2	0.21 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.8 g

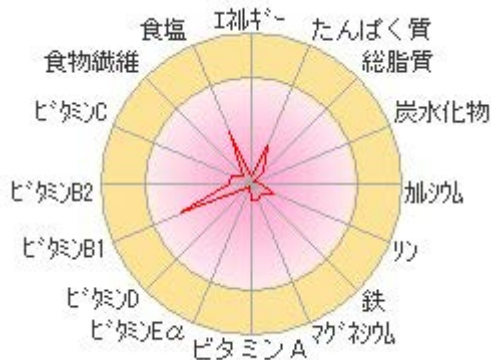
## 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 豚もも・脂無	60 g
2. 紅茶(浸出液)	150 CC
3. キャベツ	30 g
4. もやし	20 g
5. 人参	10 g
6. しめじ(ぶなしめじ)	10 g

### <ごまダレ>

7. 白ごま	1 小杓
8. マヨネーズハーフ	1/2 大杓
9. 上白糖	1 小杓
10. 減塩しょうゆ	1 小杓
11. レモン(果汁)	1/2 小杓



(黄色い枠内です)