



豚しゃぶサラダ香味ドレッシングがけ

栄養士コメント

ドレッシングは香味野菜をたっぷり加え、食欲が増すように工夫しています。ビタミンB1は気温の上昇により体内で多く消費されてしまいます。ビタミンB1は豚肉に多く含まれ、ニンニクやネギに含まれるアリシンと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします。



作り方

：レタスは食べやすいように細く切り、キュウリは千切りにする。トマトは一口大の大きさに切る。

：調味料を合わせ、ドレッシングを作る。

：鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を1枚ずつ入れていく。冷水に取り、水気を切る。

：お皿に の野菜、その上に の豚肉をのせ、上から のタレをかける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	239 kcal
2. たんぱく質	21.8 g
3. 総脂質	14.3 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	245 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	41 mg
9. ビタミンA	56 μg
10. ビタミンE	1.8 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.97 mg
13. ビタミンB2	0.26 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.5 g

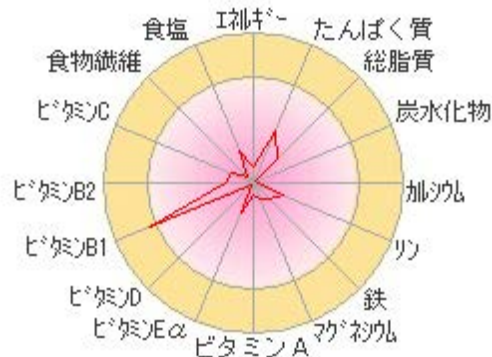
材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚もも・脂付・しゃぶしゃぶ-----	100	g
2. レタス-----	30	g
3. きゅうり-----	30	g
4. トマト-----	1/2	個

<ドレッシング>

5. だししょうゆ-----	1	小サジ
6. 酢・穀物酢-----	1	小サジ
7. 上白糖-----	1/2	小サジ
8. にんにくおろし-----		適宜
9. しょうが(おろし)-----		適宜
10. 白ねぎ・みじん切り-----		適宜
11. サラダ油-----	1	小サジ



(黄色い範囲内です)