

豚しゃぶの薬味おろし

レシピ作成：石巻健育会病院

さっぱりおいしい♪
野菜も摂れるよ！

(1人分当たり)

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・豚肉…80g
- ・大根…70g
- ・生姜…10g (1かけ)
- ・大葉…4枚
- ・みょうが…10g (1/2個)
- ・レタス…40g
- ★ポン酢醤油…大さじ2/3
- ★ごま油…大さじ2/3

作り方

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ② 豚肉を茹で、茹で上がった後冷水でしめ水気をよくきる。
- ③ 大根と生姜をすりおろし、混ぜ合わせる。
- ④ 大葉を千切り、みょうがをお好みの大きさに切る。
- ⑤ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ レタス、豚肉、おろしの順に盛り付け、みょうがと大葉をのせ、⑤の調味料をかけてお召し上がり下さい。

【おすすめポイント】
さっぱり味で薬味たっぷり、
サラダ感覚の『豚しゃぶ』です。



【石巻健育会病院の管理栄養士からコメント☆】
家庭的なメニューで、食べる頻度が高そうな料理をピックアップしました。
『①食べやすい ②作りやすい ③美味しい』をコンセプトに…
管理栄養士4人が各々メニューを考え、サンプル試食会を経て、
これはイチ押しと思える塩ecoメニューをご提案させていただきます。

