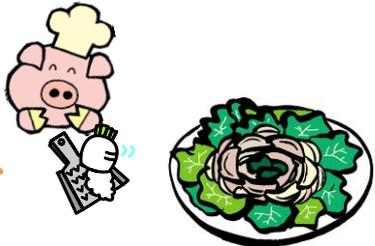


## ゆで豚肉のおろしポン酢かけ(梅風味)

材料	分量(1人分)	作り方		
豚もも(しゃぶしゃぶ用) 大根 青しそ a { ポン酢醤油 ソイル青しそ ドレッシング 梅肉 みりん キャベツ 人参 もやし	80g 60g 2枚 10g 10g 2g 1g 40g 10g 20g	① 大根はおろしに、青しそは千切りにする。 ② 沸騰しすぎない程度の湯で豚肉をしゃぶしゃぶし、水にはなす。(氷水だと油が固まるので普通の水で！) ③ 野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる。 ④ a の材料をよく混ぜ合わせ、たれを作る。 ⑤ 皿に茹で野菜をしき、肉→大根おろし→青しそと盛り、a をかける		
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">             付け合わせで野菜              たっぷり♪           </div>				
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
195kcal	18.7g	8.7g	2.2g	