



ゆで豚のゴマだれ添え

(1人分熱量 133kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 6.6g, 食物繊維 0.8g, 食塩相当量 1.1g)

《材料…4人分》

豚肩ロース肉	
(しゃぶしゃぶ用)	280g
アスパラガス	4本

ゴマだれ

すり白ゴマ	10g
しょうゆ	大1と小1/2
酢	小2
塩	少々
砂糖	小1/3
ねぎ	5g
生姜	5g
にんにく	3g
ラー油	(お好みで)

【作り方】

- ① 鍋に深さ5cmの湯を煮立て、酒大2を加える。90℃に保ちながら豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わるまで火を通し、氷水にとって冷やす。
- ② アスパラもゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ ねぎ、生姜、にんにくは細かいみじん切りにし、たれの材料を全部よく混ぜる。
- ④ ①と②を皿に盛り付け、③を上からかける。

白菜サラダ



(1人分熱量 70kcal, たんぱく質 0.7g, 脂質 4.1g, 食物繊維 1.3g, 食塩相当量 0.3g)

《材料…4人分》

白菜	250g
りんご	1/4個
レーズン	大1

ドレッシング

A	りんご酢	大1
	塩	小1/5
	コショウ	少々
	砂糖	小2/5
	練りからし	小1/5
	サラダ油	大1と小1
	にんにく	香りのみ

【作り方】

- ① 白菜は葉と茎に分ける。葉は幅1cm長さ5cmに切り、茎は幅5mm長さ5cmに切る。
- ② 熱湯に通しすぐにザルにあげる(半生状態でよい)。水はかけない。
- ③ りんごは皮ごと1cm角に切り、少々の塩水で色止めしておく。
- ④ レーズンは湯で洗っておく。
- ⑤ ボールに潰したにんにくをすり込み香りを移す。
- ⑥ ⑤にA入れよく混ぜ、サラダ油を加えて混ぜる。
- ⑦ 盛り付け直前に、白菜、りんごを⑥と絡め、レーズンを上に飾る。