



過去の
レシピは
こちらから↓



豚肉と大豆のさっぱり冷しゃぶ和え

【材料（2人分）】

豚もも肉（薄切り）	150g
蒸し大豆（または水煮大豆）	60g
A	めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1と1/3(20ml)
	酢 大さじ1/2
	おろし生姜 好みで
水菜	1株(50g)
ミニトマト	4個

【作り方】

1. 水菜は3cm幅に、ミニトマトは半分に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を弱め、豚肉を数枚ずつ広げ入れ、豚肉に火が通ったらザルに上げる。
3. ボウルに（A）を入れ、茹でた豚肉（大きい場合はカット）と大豆を加えて和える。
4. お皿に水菜を敷き、その上に③を盛り付ける。仕上げにミニトマトを飾る。

1人分栄養価：エネルギー 164kcal たんぱく質 18.4g 脂質 6.5g 炭水化物 9.4g 食塩相当量0.8g

～献立point～

- 豚肉の中でも**脂肪分の少ないもも肉**を使用することで、脂質を抑えています。
- 「**茹でる**」ことで、炒めたり揚げたりするよりもカロリーを抑えやすくなっています。
- 大豆や野菜でボリューム感を出し、**しっかり「噛む」**ことで、低カロリーでも満腹感を得られやすいです◎
- たんぱく質の一部を肉から大豆を置き換えることで、コレステロール値にも関係する飽和脂肪酸の過剰摂取を抑えています。
- お酢を使うことで、暑くなる季節でも箸が進みます！
- めんつゆはストレートの場合は大さじ2と2/3（40ml）、3倍濃縮の場合は大さじ1（15ml）を使用してください。