

● 豚しゃぶの黒胡麻酢かけ



エネルギー
240kcal
たんぱく質
15.9g
カリウム
456mg
リン
190mg
食塩相当量
1.0g

- 胡麻酢でサッパリとした一品です！
- 胡麻酢をつけながらにすることで塩分少なめで美味しく召し上がっていただけます

<材料（一人分）>

豚ロース	70g
キャベツ	50g
にんじん	10g
ぶなしめじ	20g
すりごま（黒）	3g（小1）
砂糖	3g（小1）
濃い口しょうゆ	6g（小1）
米酢	5g（小1）

- 1.キャベツ・にんじんは短冊切りに、しめじはいしづきを切り落とし1本ずつにほぐし、茹でこぼす。
- 2.豚肉は食べよい大きさに切り茹でる。
- 3.調味料を合わせて1人分ずつに取り分けておく
- 4.しっかり水気を切った1と2をさらに盛り付け、食べる直前に3をかける