

月曜日の ごちそう

これ一品で 簡単に豪華な食卓

白根ポークはきめが細かく、柔らかで美味しいと人気です。
冷しゃぶは簡単に作れ、
夏野菜と一緒にサッパリと食べられます。

白根ポークの冷しゃぶ 4人分

■エネルギー191kcal ■たんぱく質11.2g ■脂質12.8g
■炭水化物7.0g ■食塩1.3g ■地元自給率59%

- 白根ポーク薄切り… 160g
- しょうゆ…………… 大2
- レタス…………… 160g
- 酢…………… 大1
- トマト…………… 2ヶ
- しょうが…………… 40g
- 大葉…………… 適量
- ゴマ油…………… 大1

作り方

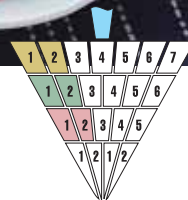
1 肉をさっと湯通しして冷水にとる。レタスは手でちぎり冷水に入れておく。トマトは半月切りにしておく。

2 しょうがはおろし、調味料と混ぜて、ドレッシングを作る。

3 皿にきれいに盛りつけ、大葉は千切りにして、肉の上に散らす。



夏 昼食



昼食一食分