

春野菜たっぷり豚しゃぶサラダ

主菜



・ エネルギー	306	Kcal
・ たんぱく質	16.9	g
・ 脂質	21.6	g
・ 糖質	10.4	g
・ 食塩	1.5	g
・ 食物繊維	2.8	g

(1人分)

材料

・ 春キャベツ	3 枚	・ 豚ロース肉	300 g
・ レタス	3 枚	・ しょうゆ	大さじ2
・ 新たまねぎ	1/2 個	・ レモン汁	大さじ2
・ グリーンアスパラガス	4 本	・ 砂糖	小さじ1・1/2
・ スナップえんどう	12 本	・ ごま油	小さじ2
・ 春人参	1/6 本	・ 擦りごま	大さじ2

作り方

- 1 キャベツ・人参は千切り、たまねぎは薄切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水につけシャキッとさせ、水気を切る。
- 2 グリーンアスパラガス、スナップえんどうは斜め切りにし、それぞれさっと塩茹でにする。
- 3 鍋に湯を沸かし、豚肉1枚ずつ広げて入れ、火が通ったら水に取り、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 4 レモン汁、しょうゆ、砂糖、ごま油、擦りごまを合わせてドレッシングを作る。
- 5 キャベツ、レタス、玉ねぎ、人参、アスパラガス、スナップえんどうを皿に盛り付け、③をのせてドレッシングをかける。