



## さっぱりしゃきしゃき！ サラダ豚しゃぶ

### ●材料（2人分）

・ 豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
・ レタス	3～4枚
・ カットわかめ	大さじ2
・ トマト	中1個
A { ・ ポン酢しょうゆ ・ 万能ねぎ（小口切り） ・ しょうが（すりおろし） （チューブでもOK）	大さじ2 2～3本 1/2かけ分 （2cmくらい）
（お好みで七味唐辛子）	

### ひとメモ

ノンオイルで作れる野菜たっぷりの主菜です。脂身の少ない赤身肉を使用することでエネルギーが抑えられます。しそやみょうが、ゆずなど季節の薬味でアレンジを楽しめます。



### 栄養素（1人分）

エネルギー	257kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	13.8g
鉄分	0.7mg
カルシウム	34mg
食物繊維	2.3g
塩分	1.7g

### ●作り方

- ① レタスを洗い、よく水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。カットわかめは水で戻しておく。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② お湯を沸かした鍋で、豚肉を茹で、水気を切っておく。
- ③ A をすべて混ぜあわせる。
- ④ ①②を盛りつけ、③をかける。

お好みで七味唐辛子を振りかけても美味しくいただけます。