

豚しゃぶのキムチ和え



- 1人当たり
エネルギー 205kcal
食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

豚しゃぶしゃぶ用肉	300g
しめじ	1パック
にら	1束
ごま油	小さじ1
白菜キムチ	250g

★ 作り方 ★

- ①豚しゃぶしゃぶ用肉は、熱湯で茹でてざるにあけておきます。
- ②しめじは小房に分け、にらは4cm長さに切り、ともにさっとゆがいてごま油をかけます。
- ③キムチはざく切りにしておきます。
- ④全て合わせて器に盛り、出来上がり。

豚しゃぶとレタスの梅肉炒め



- 1人当たり
エネルギー 266kcal
食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

豚肉しゃぶしゃぶ用	400g
塩	少々
レタス	400g
サラダ油	小さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
A 梅肉（塩分12%）	小さじ4
醤油	小さじ2
片栗粉	小さじ1

* 梅干しの塩分量によって豚肉に振りかける塩の量を加減します

★ 作り方 ★

- ①豚肉は塩少々を振ります。レタスは3～4等分に手でちぎります。（炒めると小さくなるので、大きすぎる位で大丈夫です）
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉をほぐしながら1分程炒めます。
- ③全体に色が変わったら、酒を振りかけてひと混ぜします。レタスと合わせておいたAを加え、ざっと炒めて出来上がり。