



健康が 気になる方へ 減塩レシピ



1人分
エネルギー
210
kcal

1人分
食塩相当量
0.8g

※写真はイメージです

レモンで爽快!ご馳走おろしポン酢

香味野菜たっぷり! おろしポン酢の冷しゃぶ

大葉やみょうがの強い香りや、塩分が少なくても物足りなさを感じずに食べることが出来ます。大根おろしと香味野菜は、塩分を体の外へ出す手助けをしてくれるカリウムが豊富に含まれています。また、大根やみょうがに含まれる辛み成分が、豚肉のビタミンB1の吸収をサポートし、梅雨時のスタミナ不足の解消に役立ちます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

- | | | |
|---------------------|---|----------------|
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 200g | A | ポン酢しょうゆ ……大さじ1 |
| 大根おろし …… 150g | | レモン汁 ……大さじ1 |
| 大葉 …… 5枚 | | すりごま(白) ……大さじ1 |
| みょうが …… 1本 | | |
| ブロッコリースプラウト …… 10g | | |
| かつお節 …… 2g | | |

- 1 沸騰直前のお湯に酒少々(分量外)を加え、豚肉を1枚ずつ広げながらサッと茹でます。
ザルに上げ、冷水には取らずに自然に冷まします。
- 2 大葉とみょうがは千切り、ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、混ぜ合わせます。
- 3 器に1の豚肉を盛り付け、大根おろしと2、かつお節のをせます。
- 4 食べる直前に、混ぜ合わせたAをかけます。

👉ココがPOINT!

豚肉は茹でた後ザルに上げ、冷水には取らずに自然に冷ますことで、肉が固くならず、旨味も逃がすことがありません。