



野菜を食べよう！

冷しゃぶサラダ



作り方

- ①トマトは5mm角に切る。ねぎはみじん切り、大葉は千切りにする。Aの調味料を合わせてたれを作り、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ②たまねぎを薄くスライスして水にさらした後、水気をよく切る。
- ③水菜は2～3cmの長さに切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。わかめは水で戻した後、水気をよく切る。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋に湯を沸かし、しめじ、豚肉をゆでる。ザルにあげて、しばらく冷ます。
- ⑥ボウルに②～④を入れて、①のトマトだれを加えて和え、皿に盛る。

おすすめ ポイント

トマトだれの酸味と香りで、食欲が低下しやすい夏場でも食べやすいです。

材料(4人分)

・豚肉薄切り	200g	・トマト 中1個(250g)
・水菜	1/2束 (100g)	・根深ねぎ 10cm(25g)
・たまねぎ	1/2個 (100g)	・大葉 2枚(10g)
・しめじ	1/2パック (25g)	・しょうゆ 小さじ ³ / ₄
・カットわかめ(乾)	3g	・酢 大さじ2 ¹ / ₂
		・砂糖 大さじ ¹ / ₂
		・ごま油 小さじ ³ / ₄
		・塩 小さじ ¹ / ₆
		・黒こしょう 少々

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	111	kcal
たんぱく質	12.1	g
脂質	4.2	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	121	g

作成：下呂市食生活改善推進員協議会