

豚しゃぶの生姜ソースかけ

2021年度作成



栄養価 (1人分)

エネルギー 197 kcal

たんぱく質 14.8 g

塩分 0.8 g

材料 (2人分)

- ・豚薄切り肉 100 g
- ・生姜 10 g
- ・ごま油 大さじ1・1/3
- ・塩 少々
- ・万能ねぎ 5 g
- ・トマト 50 g
- ・ブロッコリー 60 g
- ・キャベツ 60 g

作り方

- ① トマト、ブロッコリー、キャベツは食べやすい大きさに切る。生姜はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 生姜、万能ねぎ、ごま油、塩を合わせておく。
- ③ 鍋にお湯を沸騰させ、豚肉を茹でる。ブロッコリー、キャベツも茹でる。
- ④ お皿に野菜、豚肉を盛り付け、②をかける。

コツ・ポイント

- ・豚薄切り肉を茹でて、生姜のソースをかけることで香りもよく、おいしくいただけます。たんぱく質、カルシウムの補給にもなります。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>