

豚しゃぶ梅肉サラダ



夏の疲れには
梅干しね!



ゆかせんせいのおススメ一言

暑い夏にもさっぱり
食べられます。すっぱいと言う
子もいたのが梅干しの量はおすすめです。



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

豚肉(しゃぶしゃぶ用) 120g
 レタス 60g(中2枚)
 きゅうり 60g(1/2本)
 にんじん 42g(小1/2本)
 梅干し 18g(大1個)
 濃口しょうゆ 15g(大さじ1弱)
 みりん 15g(大さじ1弱)
 ごま 6g(小さじ2)
 ごま油 3g(小さじ1弱)

<作り方>

1. 豚肉は熱湯で茹でて食べやすく切る。
2. レタス・きゅうりはせん切りにする。
3. にんじんはせん切りにして茹でる。
4. ②③の野菜と①の半分を合わせておく。
5. 梅干しは種を除き、ペーストになるまでたたく。しょうゆとみりんとごま、ごま油を加えたれを作る。
6. 器に④を盛り、その上に残りの豚肉を乗せてたれをかける。

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
114kcal	22mg	0.6g